احترف فن التعبير عن الحب

التمييز بين الحب الحقيقى والحب الزائف

■■



التمييز بين الحب
الحقيقى والحب الزائف

سمير خليل

الحرية
للنشر والتوزيع

الناشـــر



للنشر والتوزيع
3 ميدان عرابى ـ القاهرة
تليفون: 01223877921 ـ 01112227423
فاكس: 20225745679+
darelhorya@yahoo.com

التنفيذ الفنى



رقم الإيداع: 2013/15905
الترقيم الدولى: 1-93-5832-977-978



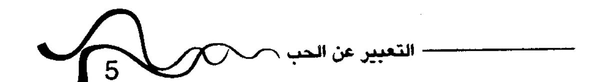
فنيات الحوارات الزوجية:

إذا كان الكلام من فضة، فإنّ السكوت من ذهب.

وكما أنّ الذهب والفضة من أثمن المعادن، كذلك فإن مهارتى الحوار والإصغاء، هما أثمن ما يمكن أن يتمتع به الفرد من أجل تحقيق تواصل وإتصال ناجحين مع الآخرين. وكما أنّ الذهب أغلى من الفضة، فإن مهارة الإصغاء أهم بكثير من مهارة الحوار.

أولاً: الحوار

إنّ للحوار دوراً أساسياً فى حل المشاكل والصعوبات، لأن عدم الإفصاح عن هذه المشاعر السلبية يؤدى إلى تفاقمها وتعقدها، ويعود ذلك إلى



أنّ الإنسان بطبيعته ينجرف إلى عادة الكلام بطريقة رد الفعل السلبى، أو ما يسمى بأسلوب الحوار الهجومى، وهذا النوع من الحوار يتوقف إما على نوعية الكلمات المستخدمة كإستخدام عبارات اللوم والإتهام، وذلك بأن يستهل حديثه بالضمير (أنت...) أو (إنك...) أو على طبيعة الصوت الذى يتكلم به. أمّا عندما يعبر الإنسان عن مشاعر أصلية حقيقية فإنّه يكون أكثر صراحة ووضوحاً، ويستطيع أن يقول حتى الأمور الصعبة، ولكن بطريقة تساعد الآخر عن الاستماع. فعندما يتحدث الزوجان بطريقة ذاتية (أنا) فإن كلامهما يتضمن معانى إيجابية وتتحسن علاقتهما بشكل فجائى وكبير، وبالتالى فإن كل منهما يبدأ بتحمل مسؤوليته بالتعبير عن مشاعره، وحاجاته بإختصار ومن دون إطالة، ويكون لطيفاً فى التعبير عن نفسه، كما يستطيع أن يطلب ما يريد من الآخر، وكل هذا يحتاج إلى إكتساب مهارة خاصة فى القدرة على الحديث عن الذات، وبالطبع يحتاج هذا النوع

من الخطاب الإيجابى إلى بعض الجهد، فإذا انزعجت مثلاً من أمر ما قام به الطرف الآخر فإنّك تحتاج إلى تغيير موقفك من هذا الأمر قليلاً لتعبر عن تقديرك له، أو لتظهر بعض التفهم لموقفه. ومع ذلك فمن الصعب على بعض الناس إكتساب مثل هذه المهارة، وقد يحتاجون لكثير من التشجيع والصبر إذا كان عندهم بطء فى هذا الأمر، فهذه المهارة تقوم على ثلاثة أسس هى: المشاعر والحاجات والرغبات. لذلك فإن من شأن الاستماع والكلام أن يحل معظم المشكلات التى يواجهها الزوجان.

ثانياً: مهارة الاستماع

وقد يهرب الإنسان عادة من حقيقة الاستماع بعدد من الطرق، منها محاولة الدفاع عن النفس، أو مقاطعة الطرف الآخر، أو مخالفته فيما يقول أو حتى التهجم وقد يقصد الإنسان فى حالات أخرى أن يستمع بالفعل إلا أنّ الطرف الآخر لا يشعر بهذا الأمر؛ لأنّ الطرف

الأوّل يقوم ببعض التصرفات التى يمكن أن تخفف عن الطرف الآخر كأن يمزح مثلاً أو يحاول تغيير الموضوع أو محاولة طمأنته ببعض العبارات:

(لا تقلق من هذا وسنحاول أن نبحث عن واحد جديد) أو (إنك لم ترتكب أى خطأ فى هذا وستشعر بالراحة بعد قليل) والسؤال الذى يطرحه الإنسان على نفسه خلال كل هذا هو: (هل أشعر أنّ الطرف الآخر قد سمع حقيقة ما أريد قوله؟) وتشير الدراسات إلى أن حسن الفهم وإستيعاب الآخر من شأنه أن يقلل كثيراً من الإحتمالات التى تحول الحوار إلى نزاع وجدال.

طرق الاستماع:

١- طريقة الاستماع والتأكد من الفهم:

إنّها طريقة يمكن أن تقوى الرابط الزواجى من خلال تحقيق حاجة كل طرف إلى أنّه قد أصغى إليه وأنّه قد فهم تماماً من قبل الآخر. ويتكلم فى هذه

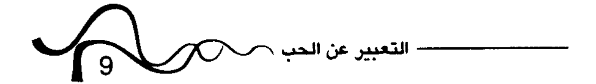
الطريقة أحد الزوجين بينما يقوم الآخر بالاستماع، ومن ثمّ يحاول المستمع أن يعكس أو يكرر ما قاله الأوّل، للتأكد من أنّه قد سمع وفهم تماماً ما أراد قوله الشريك.

٢- التوقيت:

عندما يسير الجدال بين الزوجة من طور إلى آخر، ويبدأ يخرج عن الحد، فيجب على أحد الزوجين إستعمال طريقة (الوقت المستقطع) للحد من تدهور الحوار، ولتهدئة الجو وتحويله إلى وجهة أكثر إيجابية، بدلاً من الدفاع عن النفس وإتهام الآخر، أى تغيير الموضوع.

٣- كيفية الحديث:

رأينا فى طريقة (الاستماع والتأكد من الفهم) أن أحد الزوجين فقط يتكلم والثانى يسمع، من غير تعقيب أو سؤال أو ملاحظة، أو أى شكل آخر من أشكال المقاطعة. وليحاول المتحدث أن يتكلّم فقط عن مشاعره



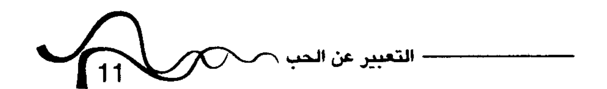
وأفكاره وما يشغل باله من غير توجيه اللوم والعتاب للآخر. ولا شكّ أن من المفيد أن يتحدث بشكل إيجابى وبناء، وكأن يتكلم مثلاً عما يكنه للآخر من الإحترام والمحبة، وما أشد تطلعه للوصول إلى حل وسط يرضى الطرفين. إنّ الكلام الإيجابى يسهل على الآخر مهمة الاستماع والفهم. وقد قالت إحدى الزوجات مرّة وبعد تعلم هذه الطريقة: إننى كنت دائمة الكلام وكنت لا أتيح لزوجى الفرصة للحديث، أو حتى إنهاء جملته دون أن أقاطعه بكلامى، إننى لم أكن قادرة على السكوت ولا خمس دقائق، بينما أشعر الآن بالفائدة الكبيرة من السكوت والاستماع، لقد أصبح حديثنا ونقاشنا أفضل بكثير مما كان، وأشعر أن علاقتنا أفضل من السابق.

٤- القدرة على التغير:

إنّ طريقة (الاستماع والتأكد من الفهم) ليست مجرد طريقة آلية، وإنّما تحوى فى ضمنها شيئاً من قدرتنا نحن على تغيير مواقفنا وعاداتنا فى الكلام

والحوار، والغالب فى نقاش الناس أنّ الواحد منهم بدل أن يستمع لكلام الآخر بإنتباه فإنّه يفكر دوماً فيما سيقوله هو بعد سكوت الآخر؛ ولذلك يجرى النقاش وكأنّه كما يقال: حوار الطرشان.

وعندما يحاول كل طرف أن ينظر لما يمكن أن يغير فى نفسه فإنّه بدل أن يقول (إنك لا تسمعنى عندما أكلمك عن المال والمصروف) يصبح القول: (إنّ موضوع المال والمصروف من الأمور التى أجد فيها صعوبة فى الاستماع فيها إليك، إننى أريد أن أفهم وجهة نظرك فى الأمر، وأريد أن أشعرك أيضاً أننى أستمع إليك، فهل يمكن إعادة ما ذكرت؟) إنّ هذا النوع من الحوار يحتاج للقدرة على تغيير المشاعر والأفكار وردود الأفعال، والقدرة على أن يقول الواحد لنفسه: إننى سأحاول أن لا أكون مدافعاً عن نفسى طوال الوقت، وسأحاول أن أستمع وأفهم ماذا يريد الآخر). إن إمتلاك هذه القدرة على تغيير المواقف وطريقة التصرف وجعلها أكثر إيجابية، من شأنها أن



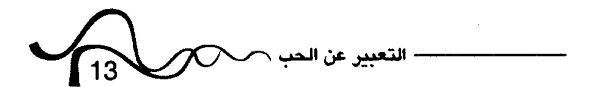
تريح أعصاب الإنسان كثيراً وأن تقارب بين الزوجين وتزيد درجة التفاهم بينهما.

٥- الاستماع إلى الحاجات الحقيقية:

يا ترى ماذا يقول الزوج إذا قالت الزوجة: (إننى أشعر بالوحدة والملل فى بعض الأوقات؟) فقد يقول الزوج: (إنّه ليس ذنبى) أو (أنا أستغرب أن تقولى إنك تشعرين بالملل) أو (ماذا تتوقعين منى أن أعمل؟ إننى طوال النهار فى عملى) يمكن للإنسان أن يفهم طبيعة مثل هذه الإجابات الدفاعية، والتى لن تفيد بشىء، ولن تخفف من مشاعر الوحدة والملل عند الزوجة، وستشعرها قطعاً بأنّ الزوج لم يستمع إليها أو لم يفهمها. لقد وجد أن من أكثر العبارات فائدة عند تطبيق (الاستماع مع التأكد من الفهم) أن يقول السامع عبارات مثل: (هل يمكن أن تشرح هذا أكثر حتى تعيننى على الفهم؟) أو (هل عندك شىء آخر حول هذا الأمر؟) فإنّ هذه العبارات تؤكد أن فرصة الحديث ما زالت

للمتحدث الأوّل، وتشجعه على المزيد من التعبير عما فى نفسه، وبذلك يستطيع المستمع أن يشعر بحقيقة المشاعر التى يحاول المتكلم التعبير عنها، ولا يعود يقف عند مجرد الكلمات. إنّ من الأمور العظيمة فى التعامل البشرى أن يشعر الإنسان بأن أمامه فرصة التعبير عما فى نفسه وبأن هناك من يستمع إليه.

وبعد أن يتحدث أحد الطرفين فى أربع أو خمس أفكار، يعيد الثانى هذه الأفكار التى يسمعها بأسلوب المرآة ليتأكد من فهمها، فعندها يفتح المجال للطرف الأوّل ليستمع للحديث نفسه، ويمكن للطرفين تبادل فرصة الحديث هذه عدة مرّات بينهما، حتى يشعر كل منهما أنّه عبر عما فى نفسه، وأن كل طرف قد استمع للآخر. وسيتضح لكل منهما عند نهاية الجلسة طبيعة إحتياجات الآخر ومشاعره، فيمكنه عندها أن يذكرها ويلخصها بوضوح، والغالب أن تكون هذه الإحتياجات متعلقة بالحاجات الأساسية للإنسان كالشعور بالقبول والمحبة والتشجيع، أو



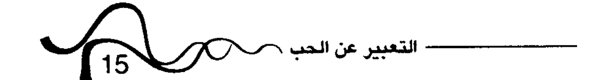
الشعور بالحاجة لبعض الحرِّية والإختيار، أو بالرغبة فى قضاء بعض الوقت فى صحبة الطرف الآخر.

٦- بين حل المشكلة وفهمها:

إذا كان الإنسان قد ضرب بعصى وهو يسير فى الطريق فقد يشعر بالغضب الشديد، ولكن عندما يرى أنّ هذه الضربة أتت من عصى رجل أعمى يسير من دون أن يرى أمامه فعندها يزول غضبه؛ لأن مشاعر الإنسان تتغير عندما يغير فهمه وتحليله لموقف ما. وكذلك الحال بالنسبة للخلافات الزوجية حيث أن بعضها يمكن أن يذوب ويتلاشى عندما يزداد فهم الزوجين لطبيعة المشكلة (الاستماع مع التأكد من التفهم). ولقد أشارت بعض الدراسات إلى أن ما يقارب من (٧٠٪) من المشكلات الزوجية لا تحتاج فى حلها إلا لشىء من الفهم والإستيعاب. وآخر ما يحتاج إليه الإنسان وهو فى حالة الإنزعاج هو وجود من يأمره ويخبره بما يفعل أو لا يفعل. فإنّه لا يعود يستمع فى هذا الموقف إلى النصائح والإرشادات.

ولذلك يفضل عند الحديث والاستماع أن يفتح مجالاً للتنفيس والتعبير عن المشاعر والأحاسيس بدل مجرد البحث عن الحلول. فعندما يفهم الزوج زوجته وتفهمه هى بدورها، ويدرك الاثنان طبيعة الفارق بينهما، ويحافظان على إحترامهما وتقديرهما لبعضهما رغم هذه الفوارق. هنا لا يضطر أحدهما أن يتغير ليصبح كالآخر، ولا إلى تجنبه وعدم الحديث معه، ويشعر كلاهما بالأمان والراحة فى صحبة الآخر. وإن كثير من سوء التفاهم يزول بين الناس عندما يتحدثون ويستمعون لبعضهم.

ونحن نميل إلى تفسير ما نسمعه بمفهوم يخالف ما يرمى الطرف الآخر إليه. إننا بذلك نسارع الخطا للوصول إلى إستنتاجات خاطئة. فإذا كان بداخلك شعور بالإستياء تجاه أحد الأشخاص وكنت بصدد إصدار حكم سلبى عليه، فمن الممكن بسهولة فى غضون عدة دقائق أن يتحول حكمك هذا إلى حكم إيجابى. بينما إذا كنت تشعر بالإستياء تجاه أحد



الأشخاص فإنك بالفعل تتحفظ فى إبداء أحكامك عليه، سواء كنت على وعى بهذا أم لم تكن. ولكن ما يجعل التواصل ينجح بالفعل هو النية للفهم، فمهما يكن تفكيرك جيِّداً من حيث إخفاء استيائك فإنّ هذا الإستياء يكشف النقاب وردود أفعالك، واختيارك لبعض الكلمات، ولغة حركات جسدك، وعينيك ونبرة صوتك. إن استياءك يظهر للعيان سواء أكنت على وعى بهذا أم لا تكن. وهناك العديد من مستويات الفهم اللازمة لإنجاح التواصل فى العلاقات وهى:

- فهم أعمق لأنفسنا وللآخرين.
- فهم كيف أنّ الرجال والنساء يتصرفون بطريقة مختلفة تجاه الضغوط.
- فهم أعمق للمشاعر الحقيقية التى تكمن وراء ما نقول ونفعل.
- فهم المشاعر الحقيقية المتوارية خلف أفعال وردود أفعال الآخرين.

- فهم أكبر لحقيقة أن مظاهر الأشياء لا تعكس بصفة دائمة الحقيقة التى تعنيها هذه الأشياء (فمثلا: إذا ما هزت شريكة حياتك كتفيها فإن ذلك قد يعنى شيئاً مختلفاً تماماً عما يعنيه قيامك بهز كتفيك).

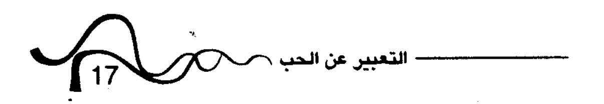
- فهم أن ما يمكن أن يكون سهلاً عليك طلبه، قد يكون صعباً بالنسبة لغيرك.

- فهم أن ما يمكن أن يكون سهلاً عليك سماعه، قد يكون مؤلماً لغيرك من الناس.

- فهم أن ما ق تظنه ذا معنى للآخرين يمكن أن لا يكون كذلك حتى وإن كان هذا ذا معنى عندك.

- فهم أنّ الناس يستخدمون لغة قد تبدو تماماً مثل اللغة التى نستخدمها، إلا أنّها مختلفة فى جوهرها.

- يبدأ الفهم الصحيح مع الإدراك أننا جميعاً متفردون ومتميزون بعضنا عن بعض، وأن من



السهل تماماً أن يسىء كل منّا فهم الآخر. يمكننا عن طريق فهم وإحترام إختلافاتنا أن نبنى جسوراً تربطنا ببعضنا البعض. قد تتمنّى أن تكون محباً بل وقد تحاول مع بذل قصارى جهدك أن تكون كذلك، ولكن لن يكون حبك نقياً ما لم تتخلص من الإستياء. عندما نتحرر من الإستياء يصبح الود متاحاً دون عناء، وعندما نحاول جاهدين أن نحب، فإن ذلك يكون عامة إشارة إلى أننا نكبت إستياءنا، ومنه فإنّنا عندما ندرك أن أحكامنا السلبية التى نصدرها سواء تم الإعراب عنها أو تم إخفاؤها تثير بالفعل كثيراً من الإساءة إلينا، أو تؤدى إلى عدم حصولنا على أى عون من الطرف الآخر، كذلك فإن معرفتنا بمدى تأثير حالات إستيائنا الخفية على إثارة الآخرين، تحررنا وتجعلنا أكثر مسؤولية تجاه ما نحصل عليه، ونصبح أكثر قدرة على العفو والسماح.

■ ■ ■

هــــل علاقتك الزوجية ناجحة؟!



أنتِ إمرأة متزوجة تتمنين أن ينجح زواجك وأن تدوم سعادتك مع زوجك، لكن فى الواقع هل تملكان كل المقومات التى تجعل منكما زوجين ناجحين، وتحمى علاقتكما من عوادى الزمن؟ أجيبى عن الأسئلة التالية لتعرفى النتيجة.

١- آخر مرَّة قدم لك فيها زوجك هدية كانت:

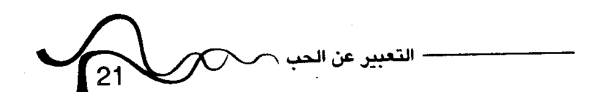
(أ) قبل أيام.

(ب) قبل نحو شهر.

(ج) فى عيد ميلادى.

٢- تعرفان بعضكما منذ:

(أ) أكثر من سبع سنوات.



(ب) أقل من خمس سنوات.

(ج) بضعة أشهر.

٣- حماك وحماتك:

(أ) تحبينهما.

(ب) علاقتك بهما طيبة.

(ج) لا تحتملين زيارتهما أكثر من مرّة فى الشهر.

٤- الأشغال المنزلية والواجبات تجاه الأولاد:

(أ) موزعة بينك وبين زوجك بشكل مثالى.

(ب) يبدو لك أنها موزعة بشكل عادل.

(ج) زوجك دائماً يقول إنّك تلقين عليه الكثير من الأعباء.

٥- علاقتك الحميمة مع زوجك هى فى كلمة واحدة:

(أ) وفيرة.

(ب) منسجمة.

(ج) كسولة.

٦- ذوق زوجك فى اللباس:

(أ) يكون إختيارك صحيحاً دائماً عندما تشترين له بدلة.

(ب) على الأقل تعرفين مقاسه والألوان التى يحب.

(ج) لا تغامرين أبداً وتشترى له لباساً كهدية فأنتِ تعرفين أن إختيارك لن يكون ناجحاً.

٧- لا زال زوجك قادراً على أن يقدم لك مفاجآت طيبة:

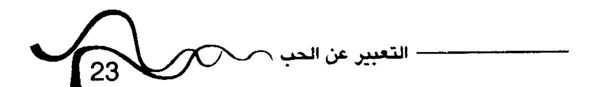
(أ) كل يوم تقريباً.

(ب) مرّات عدة.

(ج) لا أتذكر متى كانت آخر مرّة.

٨- إذا لاحظت أن زوجك يحملق فى إمرأة أخرى:

(أ) هذا لا يحدث أبداً.



(ب) لا يزعجنى مادام ينظر بعينيه فقط.

(ج) تشعرين بأنّه لم يعد مهتماً بك.

النتيجة:

والآن احسبى نقاطك:

إذا كانت أغلب إجاباتك "أ":

الزواج المثالى:

أحسنتما، يبدو أنكما وجدتما التوازن الذى يبحث عنه كل زوجين، ونجحتما فى وضع أسس الإستقرار العائلى، مع الحفاظ على شعلة الحب متقدة فى حياتكما المشتركة. لكن انتبهى، فالرباط الذى يجمع بينكما يتطوّر من دون توقف مع مرور السنين، فكونى متيقظة ومنتبهة لكى تحافظى على سعادتك، وليكن الحوار متواصلاً بينك وبين زوجك، ولينصت كل منكما للآخر ويعرف إحتياجاته أوّلاً بأوّل. من جهة أخرى احذرى من الروتين الذى قد يضر بحياتكما معاً.

إذا كانت أغلب إجاباتك "ب":

الروتين والملل:

أنتِ وزوجك تشكلان زواجاً هادئاً ومستقراً يتقيد بالعادات، التى أرسيتماها على مرّ السنين، ربّما بشكل مبالغ فيه. إذا كنتما قد وجدتما توازناً لحياتكما معاً، فهذا جيِّد. أمّا إن كنتما تشعران بأنّ الروتين بدأ يدخل حياتكما، وبأنّ أجمل ما يمكن أن تعيشاه من أيام أصبح من الماضى، فانتبهى، فقد ينتهى الأمر بك أنتِ أو زوجك إلى التساؤل حول أهمية هذا الزواج وجدواه. مثل هذه الأزمات يمكن أن تكون خطيرةِ على زواجك. لا تترددى فى الحديث إلى زوجك وحاولى أن تكونى دائماً مصغية إليه، وجسور الحوار متصلة بينكما.

إذا كانت أغلب إجاباتك "ج":

الكثير من العاطفة يقتل العلاقة:

يبدو أنكِ تعيشين علاقة عاطفية جارفة، لا تترك لحظة للمشاكل أو الإستياء. تحلقين من شدة سعادتك

فى السماء، ولا تفكرين فى أى شىء إلا من خلال زوجك وفيه. إذا كان هذا الوضع هو سبب سعادتك، فانتبهى واحذرى من الوقوع أرضاً. فالعاطفة وإن كانت عنصراً مهماً لحصول الإنسجام فى الزواج، إلا أنّها ليست كافية وحدها لضمان دوام هذا الزواج. حافظى على شمعة عاطفتك دائماً مشتعلة. لكن حاولى أن تبنى حياتك على قواعد أكثر صلابة، بأن تضعى مسافة بينك وبين زوجك. مثلاً حاولى أن تخططى لمشروعاتك المستقبلية بدلاً من أن تعيشى حياتك يوماً بيوم.

اكسروا الروتين قبل اكتساح الملل

مشكلة العلاقة الزوجية، هى الروتين والإعتياد وفتور الإثارة، والانصياع لوهم "عملنا كل شىء".

من النقاط الجيِّدة فى الحياة الزوجية، لزيادة شعلة الإثارة فيها، الإحساس بأنّ الحياة بينك وبين زوجك مُغازَلة مستمرة. ولا تستهينى أيتها الزوجة بهذا الأمر. فإن كان هناك إعتقاد بأن شريك حياتك

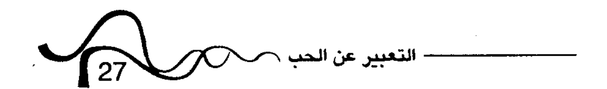
تَعوَّد على ذلك، توقّفى عن هذه "الحـركات"، ثمّ حرِّكى الوضع الهادئ بالعودة إليها مُجدّداً.

الرجل مخلوق بصرى. وصحيح أنّ الشكل الحلو المغرى يُثيره، لكن الحقيقة أنّ الحركات والمداعبَة هى التى تثيره.

الواقع يقول، إنّ الفطرة التلقائية للمرأة تدفعها إلى أن تقوم بهذه الحركات، لكن بعض النساء تحصل لديهنّ قطيعة من فطرتهنّ التلقائية، وقدرتهنّ على إبتكار الحركات الرائعة والجيِّدة التى تخلق حالة الإثارة عند الزوج.

"جودى جيمس" متخصصة فى لغة الجسد، خاصة فى الأمور التى تخلق الإثارة الجنسية، ترى أنّ المشىء مثل عارضات الأزياء، من الأمور التى تثير الرجل جنسياً، وتعطى النصائح التالية:

- ضعى قدمكِ اليُمنى أمام اليسرى، ثم ادفعى قدمك اليسرى إلى الخارج، وضعيها أمام



اليمنى (وهذا ما تفعله عارضات الأزياء) عندما تسيرين أمام زوجك.

- اجعلى حوضكِ ينزل إلى اليمين، ثم ادفعيه إلى الخارج، وكذلك إلى الجهة اليسرى، بحيث يتراقص حوضكِ.

- وأنتِ تتقدّمين بشراب أو صحن طعام لزوجك، لتكن يدك التى تحمل الوعاء أو الكأس فى حدود خصركِ، لا أعلى ولا أقل.

هذه الحركات قد تبدو للبعض سخيفة أو صعبة، لكنها مسألة تمرين. وهى تجعل المرأة تبدو فى قمّة الأُنوثة، وأطول وأكثر رشاقة.

كذلك وُجِد أنّه فى حالة التفاعُل فى الحديث مع الزوج أثناء الطعام، من المفيد أن تكون لك بعض "الحركات"، مثل الأكل بيد واحدة ووضع الثانية على الذقن أو الخد..

الحقيقة، إننى كثيراً ما أنصح النساء بالأكل القليل والحديث الرقيق على الطاولة. فالرجل لا

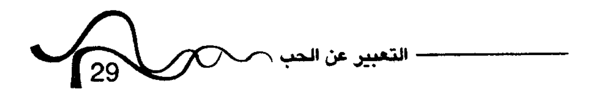
يحب المرأة التى تملأ فمها، بل تلك التى تضع لقمة صغيرة تمضغها بهدوء. هذا الأمر جيِّد، فهو إضافة إلى أنّه يجعل المرأة تبدو أكثر أُنوثة، فهو يجعلها تشبَع بسرعة ولا ترغب فى الطعام كثيراً.

كثيرات لا يبتسمن للزوج بطريقة مغرية. إنّ الرجل يحب المرأة المبتسمة، بفم شبه مفتوح، ولكن ليس مفتوحاً بشكل مبالَغ فيه.

وحتى لو كان هناك شىء يُثير الضحك فعلياً، فإنّ الرجل لا تثيره المرأة التى تقهقه، وتضربه على فخذه من فرط الضحك، بل هو يحب مَن تضحك، وقد وضعت يدها على فمها، أو تضحك بهدوء قدر الإمكان.

والرجل تسحره عينا المرأة حين تستمع إليه، وهو يتكلّم عن أى موضوع وكأنّه يقول قصيدة حُب.

وهكذا، قليل من الإنتباه لبعض الحركات، يُفيد الزواج ويجعله مثيراً.



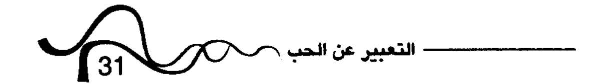
فى معظم الأحيان، أشفق على الرجال من سلوك النساء. فالمرأة تفترض أنّ الرجل يجب أن يفهمها. ولو ناقشت أى إمرأة ستقول لك: "الأمر واضح، لا يحتاج إلى ذكاء". وهى تقصد سلوكها الذى يجب أن يفهمه الرجل، مضيفة: "هو يدرى ما الذى زعلنى"، بينما الرجل فى الحقيقة لا يدرى شيئاً. وحتى لو كان الرجل يدرى، فإن معظم الرجال لا يريدون أن يقفوا عند أمور يعتبرونها عادية ويجب ألا تتوقف المرأة عندها، كما أنّ بعض الرجال ملوا من ظاهرة "المرأة المبوزة"، والتى إن سئلت لا تعطى إجابة.

وإليكم هذا الكلام الذى وصف به رجل زوجته: "أعتقد أن كل شىء عادى. لكن، بمجرد النظر إلى وجهها أعرف أنّ هناك أمراً غير عادى، لأن حاجبيها المعقودين يخبراننى دائماً أن هناك مصيبة. ومن باب اللياقة دائماً أسألها: هل هناك مشكلة؟ وترد: "لا.. ليش هناك شىء".. ولكنها تكرر ذلك بصوت فيه

رسالة تفيد أن هناك مشكلة، وتريدنى أن أصر فى السؤال. وفعلاً أصر لأعرف، فتنهال وتخبرونى عما بها.. وفى الغالب هو أمر لا يستحق كل هذا السلوك".

إنّ هذه الفئة من "نساء البوز" و"الحاجب المعقود"، يخلقن دراما يمكن أختصارها بعبارة: "أنا زعلانة.. راضينى"، وهنّ يلعبن لعبة فاشلة، لعبة لن توصلهنّ إلى هدف، وغالباً تخسرهنّ إهتمام الرجل ومرونته فى التعامل.

الرجل مخلوق أبسط من المرأة. فهو ينتقل بسرعة إلى الخطوة التالية، وليس مثل المرأة، التى تبات بالحزن وتخزنه، وتمضى فيه يومها التالى كله. وهذه حقيقة المرأة إذا كانت متضايقة. فهى تحمل ضيقها إلى أولادها.. إلى صديقاتها.. إلى عملها.. فى حين أن أغلبية الرجال يقف عندهم هذا الأمر فى حدوده، وتستمر الحياة، لأن دماغ الرجل يعمل بنظام عدم خلط الملفات، فى حين أن ملفات المرأة مفتوحة على بعضها.



وأكرر: إنّ هذا السلوك يخسر المرأة ولا يربحها لأسباب عديدة، منها:

- النوم بالهم ذاته لليوم الثانى، ما يخلق إضطراباً فى النوم والصحة، ويعمل خللاً فى الهُرمونات.
- لعبة "التبويز" و"الحواجب المعقودة" تجعل الوجه أرضاً خصبة للتجاعيد.
- نقل الهم لمجالات أخرى فى الحياة، مثل العمل، غير جيِّد وغير منطقى، لأن عطل حياتك العاطفية ينتقل إلى العمل فيعطله.
- هذا السلوك كذلك غير جيِّد فى العلاقات الإجتماعية العامة، لأنّ الناس مهما أحبونا، إذا كنّا مصدراً للشكوى، فلن يحتملوا ذلك كثيراً، وسوف يتجنبونا، أو يمسكون حكاياتنا ويَتسلّون بها.
- الرجل قد يراضى ويدارى لفترة، ولكنه يمل، ويصبح تكرار الأمر مسألة لا تثيره، ويصل فيه الأمر ربّما إلى وضع أكبر من التجاهل.. إلى

نقطة البحث عن إمرأة مبتسمة قليلة الشكوى في مكان آخر.

إنّ سلوك "البوز" والزعل على كل شيء مسألة منهكة نفسياً للرجل.. فلا يجب على المرأة أن تزعل بسهولة، لأنّها تستهلك نفسها بلعبة الزعل والرضا.

هل تسعد شريك حياتك؟

مفاجأة شريك العمر بهدية جميلة من غير مناسبة معيّنة، ربّما يدخل السعادة عليه بشكل غير متصور. المهم أن يصحب هذه الهدية نية خالصة في إضفاء جو من البهجة والسعادة على البيت كله.

وهناك من يفعل ذلك بإستمرار، وهناك من يرفض هذا الأمر بتاتاً!

والآن أي الأشخاص أنت؟ اسأل روحك وأجب عن الأسئلة الآتية لتعرف نفسك:

١- وأنت مسافر في مهمة عمل إلى بلد آخر، تذكرت وأنت في الطائرة في الطريق إلى هذا البلد،

أن زوجتك أخبرتك منذ زمن طويل، أنها لديها هواية جمع التحف التى ترمز إلى كل بلد، خاصة التحف الشعبية، هل:

(أ) تشترى هذه التحفة بمجرد أن تنزل إلى هذا البلد حتى تفاجئ زوجتك بهذه الهدية الجميلة.

(ب) تتذكر هذا الأمر وأنت فى المطار فى طريق عودتك، وتشتريها فى آخر لحظة.

(ج) تنسى الأمر كله وأنت فى غمرة أعمالك.

٢- هل تحفظ تواريخ المناسبات المهمة بينك وبين زوجتك عن ظهر قلب، بحيث تشترى لكل مناسبة الهدية الخاصة بها بدون أن يذكرك أحد بهذه التواريخ؟

(أ) نعم.

(ب) لا.

(ج) أحياناً.

٣- هل تسعد أن يهديك الأصدقاء والأقارب فى المناسبات الخاصة بك، وتبادلهم نفس الأمر فى المناسبات الخاصة بهم؟

(أ) نعم.

(ب) لا.

(ج) أحياناً.

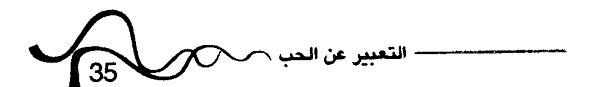
٤- فى الشهر الأخير، حصلت على مكافأة كبيرة فى عملك نظير المجهود الكبير الذى أديته فى الشهور الأخيرة، ما هو أوّل شىء ستفعله بهذا المبلغ؟

(أ) أشترى هدية لزوجتى.

(ب) أضعه فى البنك.

(ج) أسدد كل الديون المستحقة علىَّ.

٥- دب الخلاف بينك وبين زوجتك حول أمر هام فى حياتكما، كاد الخلاف ينتهى نهاية غير سعيدة، ولكن أولاد الحلال تدخلوا فى آخر الأمر، والحمد لله، انتهى كل شىء على خير، ما هو أوّل شىء ستفعله بعد الصلح؟



(أ) أعد لرحلة لقضاء إجازة سعيدة.

(ب) أشترى لها هدية ثمينة.

(ج) أشترى شيئاً للبيت كان مطلوباً بشكل عاجل.

٦- وأنت تتصفح إحدى المجلات، نظرت زوجتك معك، وأبدت إعجابها بسلعة معيّنة كانت معروضة فى إعلان فى هذه المجلة، هل:

(أ) تشتريها لها على الفور فى اليوم التالى، وتقدمها كمفاجأة سعيدة.

(ب) تنتظر حتى أقرب مناسبة، لتشتريها وتقدمها كهدية تسعد بها.

(ج) تنسى الأمر كله بمجرد أن تغلق المجلة.

النتيجة:

والآن أعط نفسك هذه الدرجات لإجاباتك:

السؤال الأوّل:

(أ) ثلاث درجات. (ب) درجتان. (ج) درجة واحدة.

السؤال الثانى:

(أ) ثلاث درجات. (ب) درجة واحدة. (ج) درجتان.

السؤال الثالث:

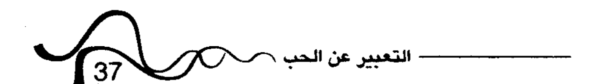
(أ) ثلاث درجات. (ب) درجة واحدة. (ج) درجتان.

السؤال الرابع:

(أ) ثلاث درجات. (ب) درجة واحدة. (ج) درجتان.

السؤال الخامس:

(أ) درجتان. (ب) ثلاث درجات. (ج) درجة واحدة.



السؤال السادس:

(أ) ثلاث درجات. (ب) درجتان. (ج) درجة واحدة.

والآن أحص نقاطك واعرف نفسك:

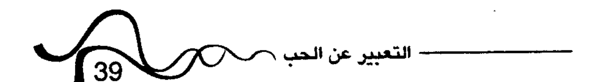
- إذا حصلت على ١٣-١٨ درجة: أنت إنسان كل همّه إسعاد زوجتك، تقدم لها ما تطلب، وسكل ما لا تطلب، تحفظ عن ظهر قلب كل ما تحبه، وتحفظ أيضاً كل التواريخ المهمة فى حياتها، وهذا الأمر يسعدها جداً.

- إذا حصلت على ٧-١٢ درجة: أنت إنسان متوازن تحاول بشتى الطرق إسعاد زوجتك، ولكن فى حدود إمكانياتك، أحياناً يغلب عليك الجانب العملى منك، فتفضله، وأحياناً يغلب عليك الجانب الرومانسى فتندفع فى هذا الطريق. السعادة متبادلة.

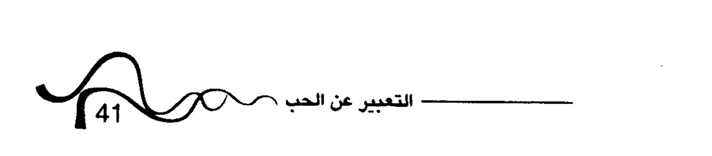
- إذا حصلت على أقل من ٧ درجات: أنت إنسان عملى جداً، لا يهمك أن تسعد الطرف الآخر

حتى فى أسعد المناسبات بينكما، المهم فى النهاية بالنسبة لك هو مصلحتك وقبل أى شىء ولا يهمك أيضاً أن يبادلك الطرف الآخر نفس الشعور، فالمسألة بالنسبة لك غير مهمة. قليل من الرومانسية مطلوب أحياناً.





سحر الاحتواء

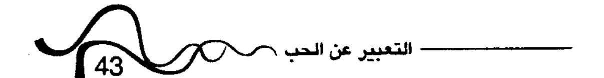


إستبداد الزوج قد يكون سبباً فى عناد الزوجة.
يشكو بعض الأزواج من عناد الزوجة وتصلب رأيها، مما يدفع بالحياة الزوجية إلى طريق شائك... العناد صفة موجودة فى الرجل والمرأة، فهو السلاح الوحيد الذى تدافع به عن نفسها أمام تعنف بعض الرجال وإستبدادهم بالرأى أحياناً؛ فتجدها تلجأ إلى الرفض السلبى لما تراه لا يتوافق مع أسلوبها ومشاعرها، فيترجمه الزوج على أنّه عناد، وتبدأ المشاكل.

أسباب عناد الزوجة

يتكون عناد المرأة نتيجة أسباب تولدت بداخلها، نذكر منها:

١- قد يكون طبعاً يصل بجذوره إلى مراحل حياتها الأولى نتيجة تربية خاطئة، فالطفلة



قد تتشبث برأيها فيبتسم الوالدان وينفذان ما تريد، ثمّ يتطور الأمـر إلى أن تصبح شـابة ليتحول بعد ذلك إلى سلوك يومى يرافقها فى زواجها، ويمثل نوعاً من التمرد.

٢- قـد يكون عناد الزوجـة تقليـداً للأُم، فـالمرأة التى نشات وترعرعت فى بيت تتحكّم فيه الأُم وتقود دفته تحاول أن تحذو نفس الحذو فى بيتها ومع زوجها، بل ربّما تختار زوجاً ضعيف الشخصية حتى يتحقق لها ما تريد.

٣- وراثة صـفـة (العناد) من الوالدين نتـيـجـة المعاملة الأسرية التى لا تتسم بالإحترام وبث الثقة فى النفس.

٤- قـد يأتى العناد من الزوجـة لعـدم التكيف مع الزوج، والشعور بإختلاف الطباع، فيكون العناد صورة من صور التعبير عن رفض سلوك الزوج، وعدم الإنسجام فى الحياة الزوجية.

٥- تسلط وإستبداد الزوج برأيه، وتحقيره الدائم لرأى زوجته، والإستهزاء بها، قد يدفعها إلى طريق العناد.

٦- عدم إحترام المرأة وتقديرها يولد لديها الشعور بالعناد وأهميته لتحقيق ذاتها أمام نفسها وزوجها.

كيفية العلاج:

- لا شك أنّ للزوج دوراً لعلاج عناد زوجته، ليتم التوازن النفسى، ويتحقق الإستقرار الأسرى، وذلك من خلال ما يلى:

أوّلاً: تجنب الأسباب المؤدية للعناد، أمّا إذا كان العناد طبعاً فيها فليصبر الزوج، ويحاول قدر المستطاع تجنب مواطن النزاع حتى تتخلص من هذه الصفة.

ثانياً: منح الزوجة مزيداً من الحب والإهتمام والتقدير والإحترام.

ثالثاً: التصرف بذكاء وهدوء عند عناد الزوجة، وإمتصاص غضبها، وتأجيل موضوع النقاش إلى وقت مناسب يسهل فيه إقناعها إذا كانت مخطئة.

رابعاً: التعود على أسلوب الحوار وإحترام الرأى الآخر، ونسيان المواقف السلبية، والتعامل بروح التسامح، وليتنازل كل من الزوجين حتى تسير الحياة فى أمان وإستقرار.

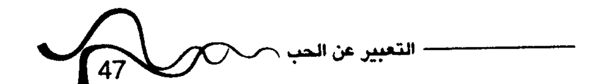
دفء الاعتذار يذيب الجليد بين الحبيبين

لا ينم عن ضعفك بل كرم شخصيتك.. الإعتذار يذيب الجليد بين الحبيبين الحب مشاعر جميلة والزواج ألفة وتناغم، وكل علاقة يحدث فيها ما يعكر صفوها؛ فيحمل كل طرف الموضوع على كرامته رافضاً فكرة الإعتذار إعترافاً منه بقوة شخصيته.

إنّ الإعتذار من أصعب المواقف التى يمكن أن تتعرض له الزوجة.. أو الزوج عند حدوث أى خلاف عائلى.

فعندما يقول شخص لآخر "أنا آسف" فهذا ليس معناه فقط الإعتراف بالخطأ أو الرغبة فى العدول عنه وإنما هو موقف ينم عن شخصية كريمة واثقة من نفسها وشجاعة إلا أنّ هذه الكلمة تظل الأصعب على لسان المرأة والرجل.

- إنّ المرأة تخشى أن تعتذر لزوجها أو للرجل الذى تحبه خوفاً من أن يدفعه هذا إلى التقليل من شأنها أو فقدان الثقة بها خاصة وأن صورة المرأة ما زالت فى حاجة إلى تصحيح فى أذهان الرجال الذين توارثوا مفاهيم خاطئة حول عدم قدرتها على حسن التصرف أو تحمل المسؤولية؛ كما إنها تعلم جيِّداً أنّ الرجل غالباً ما يحاول تحميلها أسباب فشل العلاقة بينهما، والإعتذار قد يكون حجة له ليلقى على عاتقها أسباب هذا الفشل، أمّا الرجل فإنّه من الصعب عليه فى كثير من الأحيان الإعتراف بالخطأ فهو دائماً يفكر أنّه يعرف أكثر ويتصرف بحكمة أكبر وهو يشعر أن صورته ستهتز بالإعتراف بالخطأ



عندمـا يقـول "أنا آسف" لأن هـذا يعنى أنّه لم يكن قادراً على التصرف كما هو متوقع منه.

- إنّ الرجل بطبيعتـه يفضل أن تتحـمل المرأة أسباب فشل العلاقة بينهما لأنّها فى نظره أكثر قرباً من الوقوع فى الخطأ.

- إنّ الإعتذار لا يقلل مطلقاً من شأن صاحبه بل على العكس فهو يكسبه إحتراماً أكثر وإذا أسىء الفهم من الطرف الآخـر فتكون هى غلطتـه لأنّه ببسـاطة سيكون غير ناضج.. فكلمة "أنا آسف" هى أجمل كلمة حب يمكن أن تحل أمامها أشد المشكلات تعقيداً وهى الكلمة القادرة على إذابة الجليد وإعادة الدفء والمودة بين الحبيبين فلا تتردد أو تترددى فى أن تقول "أنا آسف" لمن تحب.. وتأكد أنك دائماً ستكسب كثيراً وتعيش فى صفاء نفسى وسعادة لا تقدَّر بثمن.

إلا أنّ الرجل الشرقى يرى أنّ الإعتذار يقلِّل من كرامته ورجولته، إنّ الرجولة تدفع الرجل لأن يعتذر

إذا أخطأ فى حق زوجـتــه أو أى شــخص آخــر، فـالرجولة تعنى الصدق والشهـامة. وعندمـا يعـتذر الرجل فإنّه لا يسقط من عين زوجتـه أو يهون أمـره عليها، بل ترتفع قيمته فى نظرها ويعلمها درساً فى الأمـانة والشـهامـة وإحـترام الذات. والإعـتـذار ليس ضعفاً بل الضعف أن تخفى خطأك وتظل تكابر، أمّا الرجل الذى يثق بنفسـه ويحـترم ذاته فـإنّه لا يجـد غضـاضـة فى أن يعـتذر ووقتهـا سوف يصبح قدوة لزوجـته. إنّ كثيراً من مـشاكل الأزواج تبـدأ بمكابرة الزوج وإمتناعه عن الإعتذار لزوجته عندما يغضبها.

لا تأخذ الأمر بحساسية عزيزى الزوج، وتذكر أنك بإعـتذارك تعـيد المياه إلى مـجاريهـا وتجـدد الشـعـور بالرومـانسـيـة بينك وبين زوجـتك وإن كنت تعـتـقـد أن رجـولتك لا تسـمح بذلك اعـتـذر منهـا بطريقـة غـيـر مباشرة، إليك هذه النصائح التى ستساعدك على ذلك:

١- اسـتـعـمل الـزهور لتعـتـذر عنك، فللوردة فـعل الـ... فى هذه المواقف.

٢- عندما تتركها غاضبة، لا ترجع إلى البيت من دون هدية قل لها إنك تذكرتها وقدمها لها.

٣- خذها فى نزهة بين أحضان الطبيعة، فمثل هذه النزهات تجدد الروح والحياة وتبعد العصبية والروتين والملل.

٤- ادعها للعشاء فى مكان ما اجتهد أن تجعل الجو بينكما هادئاً حنوناً بعيداً عن الإنفعالات المشحونة بالعواطف السلبية.

٥- وإن كان لابدّ من العتاب.. اترك المسألة لها وانصت إليها فقط.

٦- شاركها إهتمامك بالأولاد.. ساعدهم على المذاكرة أو حل مسألة خاصة بهم كانت عالقة وانتبه لا تفجر أى مشكلة من مشاكل الأطفال.

٧- قد يكون فكرة دعوة أفراد أسرتها على غداء أو عشاء خاص مناسبة لتحقيق هدفك ساعدها على إعداد المائدة وعامل أهلها أحسن معاملة خاصة والدتها.

٨- استعد معها مواقف طريفة مضحكة حدثت معكما أو مع أحدكما منفرداً.. فالضحك وسيلة مهمة للتواصل العاطفى الإيجابى ومناسبة للتجديد وصفاء النفس والروح.

٩- لا تقاطع شريكك أو تحاول الدفاع عن نفسك، وسواء كان السبب غلطة منك أم لا فهذا ليس موضوع البحث الآن. إنّ المهم هو الشعور بأنّ الطرف الآخر متألم وبحاجة إلى الإهتمام التام. قم بإعادة تفعيل مشاعر وأفكار شريكك وكذلك تجاربه كما تفهمها.

١٠- عليك بالإستمرار فى عملية الإنعاش حتى يزول الغضب والألم وتتحول الدموع إلى إبتسامات على وجه شريكك.

تعلموا فن التعبير عن الحب

قد يولد الحب بكلمة، ولكنه لا يموت أبداً بكلمة!!!

الإنسان يحتاج إلى تحبب.. إلى تقرب.. إلى برهنة الحب.. نقرأ فى الدعاء: "يا حبيب من تحبب إليه.."

والتحبب يكون بالكلمات والتقرب والطاعة وبالإيثار، وتقديم المحبوب على المحب، ويتجدد الحب بإستحضار وجوده حتى عند غيابه ولا يغيب، ولكننا نغفل عنه فيغيب عن مخيلتنا وفكرنا لحظات أو ساعات، ثمّ لا يلبث أن يعود إلى عالم الشهادة، فيتجلى فى النفس خاصة عند إظهار طاعة الله سبحانه والإستكانة إليه.

ما هى آثار الحب:

هناك آثار إيجابية وآثار سلبية للحب، وهذه الآثار مؤشر مهم للإنسان على صحة وسلامة العلاقة، والإتجاه إلى القبلة العاطفية السليمة.

الآثار الإيجابية

أولاً: الإستكانة:

أصلها الخضوع، وتعنى التسليم الكلى والخضوع الكامل للمحبوب.. وبها تتحقق الطاعة.

ثانياً: الود:

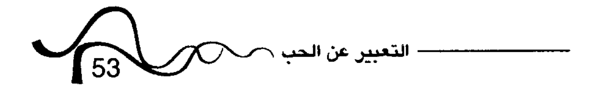
وهو أخلص الحب وألطفه وأرقه، وهو من الحب بمنزلة الرأفة من الرحمة، فالود أصفى الحب، وهو الذى ينطلق من دون مردود ومن دون محصلة، وإنما هو الحب الذى يكون للمعشوق وللمحبوب من دون توقع مردود.

ثالثاً: الشوق:

وهو سفر القلب إلى المحبوب، ولما علم الله شوق المحبين إلى لقائه ضرب لهم موعداً للِّقاء تسكن به قلوبهم، فكان شهر رمضان المبارك فى كل سنة وكانت ليلة القدر التى توازى العبادة فيها عبادة ألف شهر.. وبعد، فلفظ الشوق من أسماء الحب، وكذلك الإشتياق وهو نزاع النفس إلى الشىء.

الآثار السلبية:

ومن الحب ما يكون جنوناً. والحب المفرط يستر العقل، فلا يعقل المحب ما ينفعه أو يضره، فهو شعبة من الجنون.



وثانيها الإكتئاب:

والإكتئاب حالة نفسية يظهر معها سوء حال الإنسان وإنكساره المرضى من الحب وحبه للعزلة.

أصول تقديم الهدية لشريكة حياتك

نسى أحد الأزواج عيد ميلاد زوجته، ولم يتذكره إلا فى آخر لحظة، فأسرع إلى المركز التجارى واشترى لها خلاطاً كهربائياً فيه مزايا جديدة، بعدما تذكر أنّ الخلاط الذى تستخدمه أصبح قديماً. لكن هديته لم تلق إستحساناً من قِبَل زوجته التى تقبلتها على مضض. فما الذى اقترفه هذا الزوج من خطأ؟

إذا كنتَ من الأزواج الذين يتذكرون المناسبات المهمة، التى لها علاقة بشريكة حياتك فى آخر لحظة، فأنت حتماً اعتدت على مشاهدة الإبتسامة الباردة ترتسم على وجه زوجتك، لحظة تقديم هديتك التى اشتريها بسرعة ومن دون تفكير. لكن، لو كنت على دراية بقواعد "إتيكيت" هدايا الزوجة

لتفاديت حتماً تلك النظرات المستاءة، ونجحت فى سرقة إبتسامة حارة وسماع كلمات الشكر من زوجتك الغالية، على الرغم من إختيارك الهدية على عجل.

فيا أيها الزوج، من الآن وصاعداً، عندما تفكر فى إختيار هدية لشريكة حياتك، حاول الإبتعاد عن شراء الأدوات المنزلية الكهربائية، أو أى شىء آخر يرتبط بالمطبخ والطهو. بمعنى آخر ابتعد عن أى هدية تذكرها بالعمل المنزلى، لأنها فى الواقع ترغب فى الحصول على هدية تنسيها واجباتها وإلتزاماتها كزوجة وربّة منزل. تخيل مثلاً رد فعلها عندما تتلقى هدية عبارة عن مكنسة كهربائية أو خلاط كهربائى أو كتاب طهو، بعد يوم طويل أمضته فى تنظيف المنزل وترتيبه. ربّما من الأفضل لك فى هذه الحال أن تفاجئها بدعوة إلى تناول الطعام على ضوء الشموع فى مطعم فاخر.

ابتعد تماماً عن شراء كريمات العناية بالبشرة، مثل كريم ترطيب البشرة أو مقاومة التجاعيد، لأن

ذلك يذكرها بتقدمها فى العمر، ولكن يمكنك مثلاً أن تحجز لها لرحلة لتمضية فترة من النقاهة بمفردها أو معك، أو أن تقدم لها قسيمة للقيام بجلسات تدليك وإسترخاء.

قد تفكر فى شراء هدية لها علاقة بالسيارة، لكن تيقن أن زوجتك لا تهتم كثيراً باكسسوارات السيارة كما الرجال، وهذا يعنى أن أى هدية من هذا النوع لن تلقى إستحساناً من قِبلها. ولكن فى حال قدمت لها سيارة جديدة فهذا بالتأكيد سيسعدها.

نغمة قديمة.. لا تملّ النساء من ترددها

زوجى العزيز: هل لا تزال تحبنى؟

لا يدخل سؤال المرأة عن إستمرار حب زوجها لها فى خانة الغنج والتحبُّب فحسب، بل فى خانات الشك والسعى إلى الطمأنينة. لهذا، نراها تسأله بإستمرار: "هل لا تزال تحبنى؟".. فى حين أنها تهمس فى سرّها قائلة: "هيا، أجبنى، بنعم، ليطمئن قلبى".

هى: هل لا تزال تحبنى؟

هو: طبعاً.

هى: أريد برهاناً.

هو: أقسم بالله.

هى: هل تعرف أنك ستصوم ثلاث أيام إن كان كلامك كذباً؟

هو: أعرف.

هى: إذن تحبنى؟

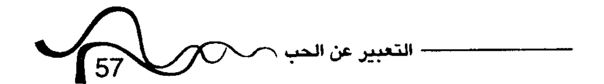
هو: أحبك.

هى: على الرغم من مرور ١٢ سنة على زواجنا؟

هو: أجل، مازلتُ أحبك كالسابق وربّما أكثر.

هى: لماذا لا أصدقك؟

ليس هذا الحوار من نسج الخيال، فهو منقول بالحرف الواحد، عن رجل يتعرض وبشكل مستمر لسؤال زوجته، الذى بات أشبه بالنغمة القديمة: "هل



لا تزال تحبنى؟" ومع ذلك، ما زال هذا السؤال يثير عصبيته كلما سمعه. فى هذا التحقيق، نستعرض العلاقة بين النساء والسؤال التقليدى المتعلق بإستمرار الزوج فى حبه. فى المقابل، نرصُد ردود فعل الأزواج، وموقفهم من ذلك السؤال، الذى لا يبدو أن رجلاً قَطّ محروم من سماعه.

نغمة قديمة

سؤالها المتكرّر، أصابه بالضّجر، وطريقتها فى رصد ملامحه وهو يجيب، باتت كالقيد الذى يخنقه، فإن تأخّر فى الردّ، اتّهمته بالتراجُع عن حبها، وإن حوّل عينيه عن عينيها، قالت له على الفور: "لِمَ تخشى النظر فى عينى؟"، وإن شاءَت الأقدار ورَنّ هاتفه فى اللحظة التى كان على وشك الرّد، سارعت إلى القول: "محظوظ أنت يا زوجى، جاءَك مَخْرَج للهروب على طبَق من فضة". هذه بإختصار، حكاية عادل مع زوجته، كما يرويها بنفسه، حكاية صار

عـمـرها ثلاث سنوات، لم تَمَل منهـا الـزوجـة أو تَكل، على الرغم من عشـرات المرّات التى أكد لها فيهـا أن حبه لها لم يَفْتر يوماً حتى حين تغيّر شكلها، وزاد وزنهـا بعـد إنجـاب ابنهـمـا الأوّل. ومع ذلك، باءَت محـاولاته بالفشل، فامـرأته "شكّاكـة" كمـا يصفـهـا، وتريد أن تضمَن حبه حتى لا ينظر إلى إمـرأة أخرى، وهى لا تملك طريقـة لذلك الضـمـان، غـيـر سـؤاله بطريقتها المستفزة، وسؤالها المتكرر: "عـادل، حبيبى، هل لا تزال تحبّنى مثل أيام زمان؟".

ليس إدانة

"مَـرّ على زواجى عـشـرون عـامـاً، ومـازلتُ أسـأل زوجى عمّا إذا كان لا يزال يحبنى أم لا"، هكذا جاء تعليق نيفين منصـور (ربة منزل)، مـبـاشـراً وصـريحـاً وجريئـاً، فـالمرأة على حدّ قولهـا: "تحب أن تسـأل، لا ليطمـئن قلبهـا، بل لتسـمَع مشـاعـر الزوج مـتـرجـمـة بكلمـات واعـتـراف"، مـوضـحـة أنّ "السـؤال لا يشكك

على الإطلاق فى عاطفة الزوج، ولا يدينه أو يحاصره فى زاوية الشك، بل يكشف ميل الزوجة إلى جرّ الرجل إلى منطقة بعيدة عن الأحاديث الزوجية اليومية". "لغة الحب تفقد وهجها فى مرحلة ما من الزواج"، كما تقول نيفين، لافتة إلى أنّه "لهذا، تطرح المرأة ذلك السؤال لرغبتها فى تغيير الجو، وبَثّ نفحات من الحب بينها وبين زوجها". وهل ينجح طرح السؤال فى أخذ الزوج عادة إلى المنطقة المنشودة؟ تجيب: "فى الأغلب، فحين تسأل المرأة الرجل: "هل لا تزال تحبنى"، سيجيب الزوج قائلاً: "طبعاً، أحبّك". هنا، يُصبح الباب موارباً لنبش الذكريات، واستحضار المرّة الأولى التى اعترف فيها الرجل بحبه".

قطعة شوكولاتة

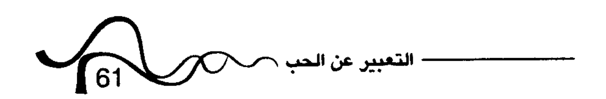
"الخوف من توقف الرجل عن حب زوجته، لا يرتبط بزمن، ولا تنهيه مرحلة من مراحل العلاقة الزوجية. فالمرأة فى داخلها، هى المرأة نفسها، مخلوق

متطلّب عاطفياً، وتوّاق إلى أن يكون محبوباً ومرغوباً"، كما تقول سالى مراد (ربة منزل)، التى تعترف من دون تردُّد، بأنها لطالما سألت زوجها: "هل لا تزال تحبنى؟ مشيرةً إلى أنّه "لطالما أجابنى: "طبعاً أحبّك".

وإذ تُعدّد سالى دوافع المرأة إلى طرح ذلك السؤال، تقول: "سلوك الزوج، والإشتباه فيه، صمته وعدم تطرّقه إلى ذكر مشاعره أمام زوجته وكذلك تجاهله لها أمام سيدات أخريات، هى من أهم الدوافع التى تخلق عند المرأة نهماً لسؤاله عن حبه ومشاعره.

طبعاً، إضافة إلى نوعية أخرى من السيدات، اللواتى يجدن فى السؤال شكلاً من أشكال الدلال على الزوج، والتحبُّب إليه بهذا السؤال المفرط فى الأنوثة". وهل يُثلج الجواب عادةً قلب الزوجة؟

تُجيب: "دائماً وأبداً، المرأة تصدّق الكلمة التى تريد سماعها، وتفرح بها، والغريب أنها من أوّل



لحظة ينطق فيها الزوج بالجواب، تنسى مخاوفها، ودوافعها، وتعيش وقع ردّه كطفلة حصلت لتوّها على قطعة من الشوكولاتة". وتنفي سالي "أن يكون لسؤال المرأة تاريخ لإنتهاء صلاحيته، فالمرأة تواصل العزف على الوتر نفسه، لا تُحرجها أمومة، ولا أحفاد يقولون لها "تيتا". إذ إنها تَعتبر إعتراف الزوج بحبه، جزءاً من إخلاصه، والتفسير العملى لذلك الإخلاص. لهذا، لا تهجُر المرأة ذاك السؤال مادامت حيّة".

معطيات

التوقيت، المعطيات التى تُمهّد لظهور السؤال، وعمر العلاقة الزوجية، كل هذه النقاط وغيرها، تطرحها حنان مراد (ربة منزل) من خلال مناقشتها الموضوع، وتبدأ بموضوع التوقيت قائلة: "لا تلجأ المرأة إلى هذا السؤال فى المرحلة الوردية من الزواج، فالحب يكون حينها هو المخيِّم على البيت والعلاقة،

وحـتـى على المفــردات، فــينادى الزوج الـذى يكون عـريساً جديداً زوجته بعبارة: "حبيبتى"، وهى تناديه بـ"حبيبى".

لهذا، يبقى السؤال مختفياً وراء الستارة، إلى أن يأتى الولد الأوّل، وحــينهـــا، يخـــرج الموضـــوع من الكواليس، إلى منصة العلاقة، وتبدأ وتيرة العرض فى التصاعُد كلما كثُر عدد الأبناء".

أمّا أهم المعطيات التى تمهّد لظهور السؤال من وجـهــة نظر حنان، فـهى طريقـة تعــامُل الرجل مع زوجته مع مرور الوقت: "فإذا كان تعامله معها بارداً، لجأت إلى سؤاله والإلحاح عليه لمعرفة الجواب، أمّا إذا كان الرجل من النوع الذى يعرف مـفـاتيح المرأة وطُرق إسـعـادها، فلن يتحـول السـؤال إلى هَوس أو عادة يومية متكررة".

تجـد حنان، أنّ "العـمـر الذهبى لذلك السـؤال، يكون حتى دخول المرأة فى عقدها الخامس". لماذا؟

تُجيب: "لأنّ المرأة تتوقف عن الخوف من خسارة مشاعر الزوج، فحين تصبح فى الخمسين، سيكون هو فى الخمسين أو الستين، الأمر الذى يزيل المخاوف أو مشاعر القلق تجاه توقّفه عن حبها"، مفسرةً: إنّ "العمر المتقدّم للرجل، يشفى المرأة من غيرتها وخوفها من فقدانه، لهذا يتوقف إيقاع ذلك السؤال مع مرور الزمن".

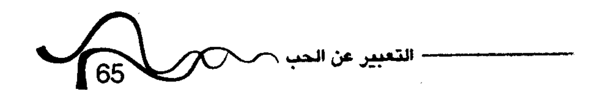
الخوف

"الشك ثمّ الشك ثمّ الشك، هو الدافع الوحيد الذى يدفع المرأة إلى سؤال زوجها عن حقيقة مشاعره"، وجهة نظر تطرحها ميرفت صالح (ربة منزل)، فى سياق الحديث عن دوافع ذلك السؤال، الذى تجده "حقيقياً إلى حد أذيّة المرأة". مشيرة إلى أن "إنتظار الجواب، يضع المرأة فى حالة التوقع والإنتظار التى لا تليق بها كزوجة، خاصة حين تكون تصرفات الزوج بالفعل هى المسؤولة عن قلقها وشكوكها".

لهذا، تنفى ميرفت أن يكون الدافع أساسه "الدّلع"، والغنج، وطبيعة المرأة العاطفية"، مؤكدة أنّ "الزوج وحده المسؤول عن جَرّ المرأة إلى منطقة الخوف التى ينبع منها السؤال". تذهب ميرفت إلى أبعد من هذا، فتقول: "على المرأة أن تعتمد على تصرفات زوجها وليس على كلامه، فالكلام مهمة سهلة، لا تكلّف الرجل غير تكرار بعض الكلمات التى يحفظها فى الغالب عن ظهر قلب، أمّا التصرفات، فهى التى تحقّق لها الرضا النفسى الذى تنشده المرأة، لأنّها أصدق من الكلام".

الفتور العاطفى

ولأنّ الإعتراف سيد الأدلّة، لم يكن من الضرورى أن نبحث عن أدلة أخرى، غير التى جاءت على ألسنة السيدات، فالمرأة لم تنكر أنها تهوى هذا السؤال، وتهوَى أيضا جوابه. لكن المدهش، تبرير الرجل الزوج السؤال وإعتبار طرحه أمراً طبيعياً، وإلا لما كانت المرأة إمرأة.



أنور على (مهندس)، من الرجال الذين يؤكدون تعرّضهم للطرح المتكرر لذلك السؤال، ولكنه فى الوقت نفسه، يكشف أنّه لا يستتكره أو يتأفف منه، لماذا؟ لأنّ المرأة فى رأيه "عاطفية، ومن الطبيعى أن تميل إلى الكلام الذى يُشبع أنوثتها، ويعزز مكانتها فى قلب زوجها".

أنور، الذى يؤيد دوافع المرأة العاطفية والنفسية، يؤكد أن "التغيرات التى تطرأ على الحياة الزوجية مع وجود الأبناء، تخلق حالة من الفتور العاطفى بين الزوجين، الأمر الذى يصيب المرأة بحالة من القلق والشك تجاه زوجها، فتسأله فقط ليطمئن قلبها".

وماذا عن الزوج، ألا يسبب له الفتور العاطفى مع مرور الوقت حالة من الشك؟ يجيب: "إنّ طبيعة الرجل تختلف عن طبيعة المرأة، فروتين الحياة الزوجية، لا يصيبه بالخوف من مشاعر زوجته، إنّه يعرف أنها تحبه، ويعرف أنها تزداد حباً به مع مرور الوقت، لهذا لن يسألها: "هل مازلتِ تحبيننى".

يضيف، مُحمّلاً الرجل مسؤولية خوف الزوجة من الرد: "على الرجل ألا يتأخر فى الحديث عن مشاعره ومحبّته لزوجته ,فالتأخر عن البوح يدفعها إلى السؤال، والتعامل مع العلاقة الزوجية، على أنّها علاقة مسؤوليات وحقوق وواجبات، يبعث فى قلب المرأة الخوف من أن يكون زوجها قد توقف عن حبها".

حقها بالكامل

سنوات الزوج العشرة فى حياة بشار طوقان (مدير مشروع) "لم تهزم سؤال الزوجة، ولم تغيّر مساره" كما يقول، لافتاً إلى أنّ "من حق المرأة أن تسأل، ومن واجب الزوج أن يُجيب، وفى طريقة طرح السؤال والرد، يأتى مِلح الحياة الزوجية". بشار، الذى يؤكد أنّه "ما من رجل على وجه الأرض إلا ويسمع ذلك السؤال من لسان زوجته". يقول: لا يستغرب الرجل سماع زوجته تسأله بنبرة صوت جميلة: "هل تحبنى مثل أيام زمان"، فوَقْع السؤال ليس غريباً،

والرد عليه يجب أن يكون سريعاً، لأن أى تأخير فى الإجابة من شأنه أن يُغضب الزوجة، ويثير شكوكها". يضيف: "لهذا، فإنّ الرجال تعلّموا الدرس، وفهموا متطلبات السؤال بدءاً من سرعة الرد، وصولاً إلى نبرة الصوت فى الإجابة". يتابع: "لا يكفى أن يجيب الزوج بعبارة: طبعاً أحبك"، إنّما على نبرة الصوت أن تكون بدورها متناغمة مع السؤال، فدفء الصوت ضرورى، وإعطاء المرأة مشاعر الصدق التى تريدها ضرورة أخرى، وهذا ما يجب أن يقوم به الرجل الذى يحب زوجته بالفعل".

واجبنا

"على الرجل ألاّ يترك لزوجته مبرراً لسؤاله عمّا إذا كان يحبها أم لا". بهذا التعليق، يختصر خالد منصور موقفه من هذا السؤال والقلق بشأنه، معتبراً أن كلمة " (أحبك)، هى بمثابة واجب على الرجل قوله. خاصة أنّه لا يَغيب عن الأزواج، حاجة المرأة إلى الكلمة ورغبتها فى سماعها بشكل متواصل".

السنوات العشرون التى مرّت على زواج خالد، لم تصبه بالملل من ترداد عبارة: "لا أزال أحبك كالسابق" لزوجته، فهو رجل يعرف "أنّ السنوات لا تذبل فى المرأة شغفها بتلك الكلمة، والإنجاب والمسؤوليات لا يلغيان فى المرأة تَعطّشها لسماعها من الرجل الذى تحبه". ويقول: "لهذا، لم أستسلم أبداً لما يُقال عن الزواج بأنّه "مقبرة الحب"، ولم أنظر إلى زوجتى وأُم أبنائى الأربعة، من دون أن أرى فيها المرأة التى أحببتها ولا أزال أحبها، وأكرر على مسامعها كلمة "أحبكِ" من دون أن تطلب سماعها أو تتوقعها".

حدسها وليس كلامه

"الإعتراف العلَنى الذى صرحت به النساء فى ما يتعلق بميلهنّ إلى سماع بوح الزوج بحبه، ليس إلا حصيلة أدوار يقوم بها الرجل من جهة، والمجتمع من جهة أخرى". بهذا المقدمة، تبدأ أخصائية التشخيص ومعالجة الأمراض النفسية، الدكتورة دوللى حبال

حديثها، فتقول: "تعيش المرأة بعد الأربعين حالة من الخوف فى ما يخص شبابها، بريقها الأنثوى، جاذبيتها وتألقها، فتشعر بتهديد ما يدخل حياتها، بسبب خشيتها فقدان زوجها، وذهابه إلى إمرأة أخرى، أقل عمراً وأكثر وهجاً". تضيف: "حبال هذه المشاعر السلبية، تضطر المرأة بطرقها العفوية إلى التأكيد من مشاعر زوجها، فتسأله، وتحاصره بالسؤال، لتسمَع فقط جواباً واحداً يقول فيه: "نعم، لا أزال أحبك". أما عن دور المجتمع، فتجده الدكتورة حبال: "دوراً عدوانياً بعض الشىء، حيث يركز المجتمع على صورة المرأة الشابة، الأنيفة، الرشيقة، معتبراً إياها الصورة المثالية التى على النساء حملها إذا أردن الإحتفاظ بأزواجهنّ". تتابع: "هنا، تقع المرأة ضحية الآخرين فى ما يتعلق بشكلها الخارجى، الأمر الذى يساعد على خفض تقديرها ذاتها، وسعيها المستمر لنيل استحسان وقبول رضا الآخرين، وعلى رأسهم زوجها". وفى ما يخص مسألة تقدير الذات،

تكشف الدكتورة حبال المشكلة الأهم، التى تعانيها المرأة والتى تتعلق بإعتمادها على الناس، فتقول: "الآخرون هم الذين يمنحون المرأة، للأسف، مشاعر الرضا والفخر بنفسها. لهذا، نجدها تعيش عمرها محاصرة بالخوف الذى يزداد حين تقل معطياتها الشكلية". وتشير د. حبال إلى الزوج "الذى "يزيد الطِّين بلّة" حسب تعبيرها" فهو، ومن خلال تعليقاته وردود أفعاله على التغيُّرات التى تصيبها، يساعد على خلق عداوة بينها وبين مرآتها، فتنفر من شكلها، وتصدّق كل نقد يطال تقديرها ذاتها، وهنا، يصبح الخوف من فقدان حب الزوج وإعجابه بها، اسماً لمرحلة زوجية تعيشها بكل بشاعتها وقسوتها".

وتذهب الدكتورة حبال إلى منطقة أبعد، فتقول محذرة المرأة من التسليم بالجواب الذى يأتيها عادة جاهزاً ومقولباً، فى إطار لم يتعب الرجل من تحضيره: "على المرأة أن تكون أوعَى فى ما يخص الرد الذى تتوقعه على سؤالها، فإذا أرادت بالفعل أن

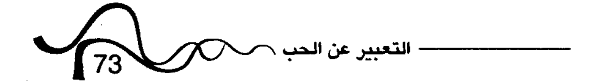
تتأكد من مشاعر زوجها، عليها أن تمتحن أوّلاً تصرفاته، لا أن تنتظر أقواله"، مشيرة إلى أنّ "الطمأنينة تأتى من تصديق حدسها تجاه ما يبدر عنه، لا بكلمة حبٍّ ينطق بها حين تسأله بضعف: "هل لا تزال تحبنى أم لا؟".

علامة إستفهام

لجوء المرأة إلى سؤال زوجها: "هل لا تزال تحبنى؟" مع علامة الإستفهام التى ترافقه، "لابدّ أن يأتى من مبررات ودوافع". لهذا، تتوقف الإستشارية الإجتماعية والأسرية الدكتورة غادة الشيخ، عند ذلك السؤال بغية كشف القاعدة التى ينطلق منها، فتشير إلى "طبيعة المرأة، وطريقة تفكيرها التى يتحكم فيها الفصّ الأيمن فى المخ، حيث يكون المسؤول عن العواطف والمشاعر والأحاسيس". وعليه، فإنّ المرأة حسب تعبير الدكتورة الشيخ: "تحتاج بالفعل إلى العيش فى جو مشبع بالعاطفة، الأمر الذى يدفعها إلى البحث المستمر عن ضمان، يؤكد أنها مازالت

محبوبة من قِبَل زوجها". وعن التوقيت الذى يمهّد لظهور ذلك السؤال، تجد الدكتورة الشيخ أن "دخول الزواج فى مرحلته الثانية، أى بعد الإنجاب، يزيد من الحاجة العاطفية للمرأة، ومن نهمها لسماع كل ما يطربها ويسعدها من هذه الناحية"، ملمحة إلى "الروتين وما يفعله من إطفاء بريق العلاقة بينها وبين زوجها، فتلجأ إلى سؤال: "هل لا تزال تحبنى؟" لتتأكد من أنها مازالت تشغل حيّزاً فى قلبه. أمّا فى ما يتعلق بدور الزوج فى تصاعد وتيرة ذلك السؤال، فترى الدكتورة الشيخ، أن "إهمال مشاعر المرأة، والتعامل معها على أنّها مِلكيّة خاصة، يصيبان الزوجة بالخوف والشك تجاه حب، فتضطر إلى سؤاله حتى تُشبع رغبتها كأنثى بالجواب، وحتى تتأكد من أنّه مازال يحبها، على الرغم من كل المؤثرات الخارجية التى تطرأ على الحياة الزوجية".

■ ■ ■



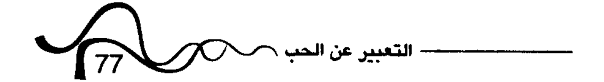


الحـــب

ماهـو؟

يختلف الفلاسفة والمفكرون من كل نوع فى تعريف الحب، ويختلفون أقل فى تعريف الزواج، ويحار الإنسان ماذا يأخذ وماذا يدع من كل هذه الآراء.

إن الحب بداية نشاط فطرى تشعر به كل المخلوقات، وبقدر ما يحب الرجل فتاته، يحب القرد قردته ويحب الحمار حمارته، وتحب النخلة الذكر النخلة الأنثى وربما نتعلم بعد سنوات أن الذبابة الذكر تحب الذبابة الأنثى، وكذلك الخنفساء والبعوضة والمسألة من الناحية البيولوجية واضحة فالإنجاب هو هدف العلاقة بين الجنسين فلا بد من تجاذب بين الذكر والأنثى حتى تتم عملية الإنجاب، والكائن الحى لا ينجذب ناحية آخر إذا كان يكرهه، فالحب إذن بيولوجيا ضرورية، ولأن الحب نشاط



فطرى فهو يصيب البشر ومختلف الكائنات الحية وهم أقرب إلى الفطرة أى فى سن الشباب، أكثر مما يصيبهم عندما تتقدم بهم السن ويقل نشاطهم البيولوجى، وبالتالى العاطفى.

وقد اهتمت الصحف الإنجليزية بمقال كتبه طالب فى المدرسة الثانوية عن الحب وبعث به إلى (الصنداى تايمز) التى اهتمت بنشره، وقالت أنه من أفضل ما كتب عن الحب عفوية بساطة.

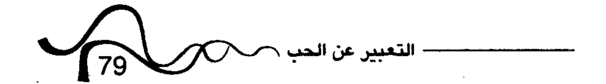
يقول الطالب الشاب: إن الحب شعور يجعل شخصين معينين يعتقدان أنهما جميلان، حتى ولو كانا غير ذلك، أو حتى ولو ظن الجميع أنهما ليسا كذلك. إنه الشعور الذى يجعلهما يجلسان على مقعد خشبى واحد وهناك عشرات من المقاعد فى الحديقة ويجعلهما يتحدثان بضع ساعات فى لاشىء، ويجعلهما يسيران تحت ثلوج الشتاء المنهمرة دون أن يشعرا بالبرد، ويجعلهما يستمتعان بساندويتش من

الجبن وهما معا، رغم أن فى إمكان كل منهما أن يأكل وجبة دسمة لو ذهب كل منهما إلى منزله. ويختتم الشاب الصغير مقاله بقوله هذا ما أعرفه عن الحب حتى أكبر وحتى أتزوج!!

إذن فإن نظرة الواحد إلى الآخر فى الحب تختلف عن نظرته له فى الزواج ,فالحب هو عمل الشباب... أما الزواج فهو عمل النضج!

إن مفتاح المقال كله يتضح من كلمتى (حتى أكبر)، أى أن هذه النظرة إلى الحب قابلة للتغيير بعد ذلك...... وهذا ما يحدث غالباً.

والنضج ضرورى حتى يتحمل الإنسان أن يرى نواقص الصورة الجميلة التى صنعتها أحلام الشباب أو أوهام الشباب، فالنضج سوف يجعله يعرف أن عيوباً خفية فى الحبيب هى جزء من الثمن الذى يجب أن يدفعه أغلب الناس من أجل الحياة الزوجية فالفتاة الرقيقة الوديعة أيام الشباب، قد تتحول إلى



نمرة مفترسة بعده.. والشاب المهذب الحنون أثناء الحب، قد يتحول إلى رجل خشن بمضى الوقت وتحت ضغوط الحياة!

النضج عنصر حاسم فى تحويل الحب إلى زواج ناجح وليس معنى هذا أن الحب ينتهى بمجرد الزواج ولكنه فى الواقع يتحول إلى حب من نوع آخر إلى حب واقعى لا يكتفى بالمقعد الواحد ولا يكتفى بالساندويتش، إنه حب داخل إطار له شروط لا بد من توافرها.

وفى كتاب للدكتور (تشارلى شيد) بعنوان (كيف تحتفظين بحبك إلى الأبد) يقول فيه إن على المرأة العاقلة أن تفهم الإشارات التى يقولها زوجها، ليس بالكلام والنظرات فقط، ولكن بلغة الجسد كلها ؛ ذلك أن هذه الإشارات تعطيها التوقيت المناسب لإجراء ما أو لحديث ما ومن الأخطاء الشائعة لدى الزوجات أن ترى الزوجة زوجها وهو عائد من عمله

مـرهقـاً ومـتـوتراً، ثم تندفع على الفـور لتـحكى له متاعب المنزل منذ خروجه فى الصباح، فتشكو إليه الشغالة، والسائق، وجارتها، وفوضى الأولاد، ومرض والدتها.

إن الوجه المرهق للزوج إشارة إلى الزوجة بتأجيل شكواها إلى الوقت المناسب، ويقـــول المؤلف أن الإشارات هذه مهمة حتى عندما يخلو الزوجان أحدهما إلى الآخر، فيجب أن ترى الزوجة إذا كانت أعلام الحب ترفرف على زوجهما أم لا حتى لا تحرجه إذا لم يكن مستعداً، وعلى الزوج بالطبع أن يراعى نفس الإشارات.

إن الوقت المناسب عنصـر حـاسم فى نجـاح التجربة الزوجية تماماً، مثل القائد الناجح الذى يهيئ كل الظروف بما فى ذلك الوقت المناسب لدخول المعركة، إن عدم إختيار الوقت المناسب قد يجعلنا نخسر أشياء كنا سنكسبها بسهولة إذا إخترنا الوقت المناسب.

ولعل أى زوجة ذكية تعرف أن زوجها فى ظروف معينة أو فى وقت مناسب يمكن أن يدفع لها كل ما فى جيوبه من مال، وأنه يمكن أن يبخل عليها بريالات قليلة إذا طلبت منه فى وقت غير مناسب.

إن الزوجة التى تنتظر نهاية سعيدة ليوم تعس مخطئة. ويقول الدكتور (تشارلى) إن نهاية يوم لكى تكون نهاية سعيدة فإن الأسباب لا بد أن تتجمع طول النهار، أى منذ بداية اليوم إلى نهايته، ولكن لا يتوقع من زوج مرهق بمطالب العمل والبيت، مطارد من أجل المصاريف، بأن يستمع إلى تأنيب زوجته طول النهار... هذا الزوج سيكون الحل الوحيد أمامه هو الهروب من البيت... أو إلى النوم.

عظماء وكلام فى الحب

وليم شكسبير:

- تكلم هامساً عندما تتكلم عن الحب.

- ما الحب إلا جنون

إذا أحب الرجل امرأة سقاها من كأس حنانه، وإذا أحبت المرأة رجلاً أظمأته دائماً إلى شفتيها

ـ الحب أعمى والمحبون لا يرون الحماقة التى يقترفون

ـ ما أقوى الحب، فهو يجعل من الوحش إنساناً، وحيناً يجعل الإنسان وحشاً

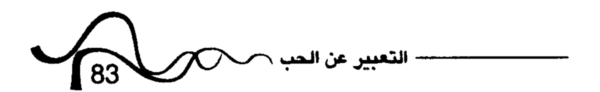
كامل الشناوى:

ـ الحب جحيم يُطاق.. والحياة بدون حب نعيم لا يطُاق

بيرون:

ـ قد تنمو الصداقة لتصبح حباً، ولكن الحب لا يتراجع ليصبح صداقة

ـ الرجل يحب ليسعد بالحياة، والمرأة تحيا لتسعد بالحب



- إن حـبـاً يا قلبُ ليس بمنسـيك جـمـال الحبيب: حبٌ ضعيف

سيمون دى برافو:

- الحب تجـربـة حـيـة لا يعـانيـهـا إلا من يعيشها
- الحب سلطان ولذلك فهو فوق القانون
- الحب كـالحـرب من السـهل أن تشـعلهـا.. لكن من الصعب أن تخمدها
- الحب هو اللعبة الوحيدة التى يشترك فيها اثنان ويكسبان فيها معاً أو يخسران معاً
- الحب جزء من وجود الرجل، ولكنه وجود المرأة بأكمله

جان جاك روسو:

- الشبـاب يتمنون الحب فـالمال فـالصـحـة، ولكن سـيـجىء اليـوم الذى يتـمنـون فـيـه الصحة فالمال فالحب

- قد يولد الحب بكلمة ولكنه لا يمكن أبداً أن يموت بكلمة

- الحب لا يقتل العشاق.. هو فقط يجعلهم معلقين بين الحياة والموت

- الذى يحب يصّدق كل شىء أو لا يصّدق أى شىء

جيرالدى:

- مأساة الحب تتلخص فى أن الرجل يريد أن يكون أول من يدخل قلب المرأة..

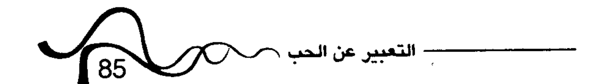
- والمرأة تريد أن تكون آخر من يدخل قلب الرجل

محمود عباس العقاد:

- من يحب.. يحب إلى الأبد

أفلاطون:

- المرأة بلا محبة امرأة ميتة



- فى الحب خطابات نبعث بها وأخرى نمزقها وأجمل الخطابات هى التى لا نكتبها

- الحب أعمى

شوبنهاور:

- الحب وردة والمرأة شوكتها

جارلسون:

- يضاعف الحب من رقة الرجل، ويضعف من رقة المرأة

ريشتر:

- الحب يضعف التهذيب فى المرأة ويقويه فى الرجل

لابروبير:

- الحب مبارزة تخرج منها المرأة منتصرة إذا أرادت

تشارلز ثوب:

- الحب للمرأة كالرحيق للزهرة

أنيس منصور:

- الحب عند الرجل مرض خطير، وعند المرأة فضيلة كبرى

مدام دو ستال:

- الحب أنانية اثنين

- الحب هو تاريخ المرأة وليس إلا حادثاً عابراً فى حياة الرجل

فيون:

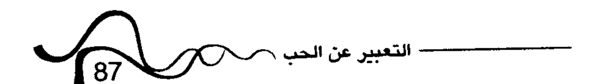
- الحب المجنون يجعل الناس وحوشاً

هيلين رونالد:

- الحب ربيع المرأة وخريف الرجل

مثل ألمانى:

- الحب يرى الورود بلا أشواك



على مراد:

- إذا أحـبت المرأة فـعلت كـثيـراً، وتكلمت قليلاً

- إذا أحــبــتك المرأة خــافت عليك، وإذا أحببتها خافت منك

برنارد شو:

- الحب يستأذن المرأة فى أن يدخل قلبها، وأمــا الـرجل فــإنه يقــتــحم قلبــه دون استئذان، وهذه هى مصيبتى

برنيس:

- إذا شكا لك شاب من قسوة امرأة، فاعلم أن قلبه بين يديها

جبران خليل جبران:

- الحب دمعة وابتسامة

- الحب سعادة ترتعش

شلر:

- يعجبها منى أن أحبها، ويطربها أن أشقى فى سبيلها

كلارك جيبل:

- إذا كنت تحب امرأة فلا تقل لها (أنا أحبك).. إن هذه العبارة أوّل ما تجعل المرأة تفكر فى السيطرة عليك

برونلى:

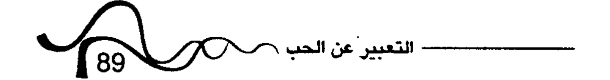
- إذا سمعت أن امرأة أحبت رجلاً فقيرا، فاعلم أنها مجنونة، أو اذهب إلى طبيب الأذن لتتأكد من أنك تسمع جيداً

بوريسيوس:

- الحب لا يعرف أى قانون

منكن:

- الحب وهم يصوّر لك أن امرأة ما تختلف عن الأخريات



أوروبيديس:

- الحب هو الأكثر عذوبة والأكثر مرارة

بلزاك:

- الحب امرأة ورجل وحرمان

جورج صاند:

- كلّما ازداد حبنا تضاعف خوفنا من الإساءة إلى من نحب

تشيسون:

- خير لنا أن نحب فنخفق، من أن لا نحب أبداً

حسن حافظ:

- الحب عند المرأة نار مقدّسة، لا تشتعل أمام الأصنام

كورنايل:

- يصعب أن نكره من أحببناه كثيراً

ستاندال:

ـ نتائج الحب غير متوقعة

مثل بولونى:

ـ الحب يدخل الرجل عبر العينين، ويدخل المرأة عبر الأذنين

دوبرييه:

ـ الرجـال يمـوتون من الحب، والنسـاء يحيين به

سرفانتيس:

ـ الغيرة هى الطاغية فى مملكة الحب

نيتشه:

ـ المرأة لغز، مفتاحه كلمة واحدة هى: الحب

محمد عبد المنعم:

ـ الحب زهرة ناضرة لا يفوح أريجها إلا إذا تساقطت عليها قطرات الدموع

سبنسر:

ـ الحب أقوى العواطف لأنه أكثرها تركيباً

سانت بوف:

ـ الحب هو الدموع، أن تبكى يعنى أنك تحب.

دولنكو:

ـ وجد الحب لسعادة القليلين، ولشقاء الكثيرين.

ويلز:

ـ إن الحب يهبط على المرأة فى لحظة سكون، مملوءة بالشك والإعجاب

■ ■ ■

التميز
بين الحب الحقيقى
والحب الزائف..!

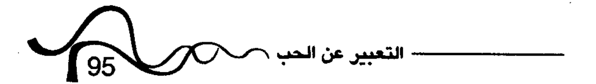
إن الحب كعاطفة له أكثر من وجه. إنه كغرفة المرايا السحرية التى يرى الإنسان نفسه فيها وهو يضحك مرة ويبكى مرة أخرى.

لكن كيف يصل الإنسان إلى تمييز مشاعره فعلاً؟

لا أحد يستطيع أن يضع قائمة محددة لأنواع الحب المختلفة، فهنالك الحب الخيالى وهناك الحب الجنسى، وهناك الحب الرومانسى، وهناك (الشذوذ) الذى يطلق على نفسه اسم الحب أيضاً، وكل ذلك يأخذ اسماً متعارفاً عليه هو (الحب).

لكن ما الذى يميز الحب الحقيقى عن الحب الزائف؟

ما الذى يجدر بنا أن نفعله لنتبين حقيقة مشاعرنا؟



إن رحلة الحب فى حياة الإنسان تبدأ من الطفولة، حيث يرتبط الطفل بأمه بعمق ويعتمد عليها فى كل احتياجاته، ويصاب بالقلق إذا غابت عنه، ويبتهج عندما تعود. إنه حب اعتمادى إلى أبعد الحدود.

وما إن يصل الطفل إلى الثالثة حتى يبدأ فى حب من نوع جديد، حب الصحبة لبعض الأطفال من الذين فى مثل عمره. ويتجه الطفل بمشاعره نحو أبيه ليبدأ الإعجاب العميق به. ويتطور هذا الإعجاب إلى حد شديد التوهج نحو الأم إذا كان الطفل ذكراً، أو ناحية الأب إذا كان الطفل أنثى.

ويكبر الطفل ليصل إلى السادسة فيبدأ فى حب مجموعة أصدقاء له من نفس عمره لأنه يجد فيهم المرح والتسلية، وقد يجمع شلة الأصدقاء هواية مشتركة، ويزيد على كل ذلك أن كلاً منهم يقبل الآخر ويحبه.

ومن بعـــد ذلك يصل الطفل إلى بدء المراهقـــة بالبلوغ، خـلال مـرحلة المراهقـة يطل الحب الشهوانى وفى نفس الوقت يطل حب آخـر هو الحب الخـيـالى الرومـانسى، ثم يمـتـزجـان فى عـاطفـة واحـدة رغم اختلاف كل منهما.

فـالحب الشـهـوانى خـشـن وجـسـدى. والحب الرومـانسى كـريم وحنون ومـثـالى ومن الإثنين يأتى إلينا هـذا المزيج المدهش الذى نبنى به الحـيـاة الأسرية.

وهناك إحساس كل منا يحب نفسه، وكل منا يفكر فى نفـسـه بدرجـة أو بأخـرى وكل منا يـرغب فى أن ينال إعـجـاب الآخـرين وتقـديرهم. وكل منا يـتحـدث عن نفـسـه وإنجـازاته كلمـا سنحت له الفـرصـة، أو استطاع أن يعثر على مستمع جيد.

وقليل منا هو القـادر على أن يخفى حبـه لنفسـه خلف سـتـار من خدمـة الآخرين فـيحبـونه ويغدقـون

عليه الاحترام. ونحن نميز بإحساسنا كل يوم بين هؤلاء القادرين على منح الحب لمن حولهم، وأولئك الذين يفضلون الاستمتاع فقط بحب الآخرين دون منحهم أى حب.

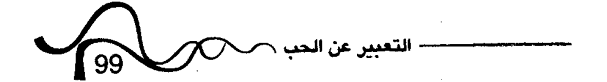
وفى رحلة بناء كل منا لحياته نفاجأ فى فترة من الفترات بفقدان القدرة على تمييز مشاعرنا. وإذا فتش كل منا فى ذكرياته فسيجد صوراً متعددة لما أقول.

ولأضرب بعضاً من الأمثلة التى رأيتها:

كانت (أسماء) ذات الأربعة والعشرين عاماً تتيه بجمالها. إنها تعرف قدر حيويتها وترى اتساع عيون الشباب إعجاباً بها، وتشعر بالمزيد من التغنى بأنوثتها عندما تسمع كلماتهم عن حبهم لها. ويحاول أحدهم أن يكسب منها وعداً بأن يتقدم غليها لخطبتها، لكنها تسوف وتؤكد أنها غير واثقة من عواطفها نحوه.

ولما كان لها أخت تصغرها اسمها (زينب) ولما كانت (زينب) تعرف أن جمالها مقبول، وأن مرحها لا يقلب الهزل إلى جد، ولا يقبل أن يتحول الجد إلى هزل. ولما كان سلوك (زينب) مثار إعجاب أساتذتها وزملائها وزميلاتها فى الكلية، ولما كانت عيناها ترقبان معيداً بكليتها يحاول أن يتقرب منها، لكل ذلك عندما طلب المعيد أن يتقدم لخطبتها وافقت على الفور، أقيم احتفال الخطوبة بعد أسبوع واحد من مفاتحة المعيد (لزينب)، وكأن أهل (زينب) فى غاية الفرح.

ولكن كانت هناك واحدة فقط من الحاضرات لهذا الاحتفال تعيش حالة من الوجوم. إنها (أسماء) ذات الأربعة والعشرين ربيعاً. لقد اكتشفت أسماء أنها هى التى كانت تستحق هذا الاحتفال، وكانت تستحق أن تجلس فى صدر هذا الحفل هى والشاب الذى أعلن عن حبه لها. إنها تكتشف فى هذه اللحظة أنها تحبه بعنف، وأنها تشتاق إليه، وأنه لم



يكن يستحق منها هذا الأسلوب من التردد. إنها لم تكن تعى حبها له.

وهكذا نرى أن الحب يمكن أن يختفى تحت سحابة من التردد. يحدث ذلك للفتيات ويحدث أيضاً للشباب.

ونحن نلتقى جميعاً كل يوم بشاب يتحدث عن ليونة فتاة معينة ودلالها وكيف تختار هذه الفتاة من الملابس ما يبرز الأنوثة. ويبقى خيال الشاب مشتعلاً إلى أن يتزوجها ليفاجأ بأن كل ما تخيله منها هو مجرد وهم، وأن تلويحها بمفاتنها كان مجرد تصرف لا شعورى لاصطياد الرجال وإيقاعهم فى غرامها، فى حين أنها لا تملك أدنى قدرة على التفاعل العاطفى.

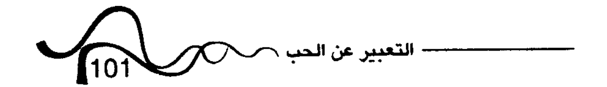
وفتاة مليئة بالجاذبية، ولكنها تمتلئ بالمعارضة لكل آراء والدها ووالدتها. ويفاجأ الجميع بالخبر، خبر وقوعها فى حب رجل يمثل نقطة المعارضة لكل

ما تمثله أسرتها. وهذا لا يعنى إنها تحبه فعلاً لميزاته الجذابة، ولكن أحد الأسباب القوية لتمسكها به هو رغبتها فى معاندة الأهل.

ومثال ذلك هو الزواج بين أفراد من ديانات مختلفة: إنه يشبه الارتجاج فى العقل الثقافى لهذه الأسرة.

وإذا ما نشا حب بين فتى وفتاة من أصول دينية مختلفة، كزواج المسلم من مسيحية فى المجتمع المسلم أو زواج المسيحى من يهودية فى المجتمع المسيحى، فإن الخطوبة الطويلة هى التى تتيح للإثنين فرصة اكتشاف مدى اختلاف كل منهما عن الآخر، ويمكن لقصة الحب أن تأخذ نهايتها المحتومة وهى الفشل قبل البدء فى الزواج.

ولست أقصد أن كل زواج يتم ضد العرف الاجتماعى السائد لابد له من الفشل، ولكنى أذكر أه يمتلئ بالصعوبات النفسية الجمة.



وفى بعض العائلات نجد الابن ينظر لوالديه نظرة الامتعاض وعدم الارتياح إنه لم يكن يتمنى أن يكون والده هذا الإنسان أو أن تكون والدته هذه الإنسانة. إن والديه غير مناسبين له فى نظره، ولذلك نجد الفتى يتجه إلى الفتيات غير المناسبات. إن الفتاة التى تثير إعجاب مثل هذا الشاب هى من النوع الذى يغضب أهله.

ويحدث مثل ذلك أيضاً لدى بعض الفتيات. فقد تختار الفتاة لصداقتها شاباً لا يمكن أن يرضى عنه أهلها، وفى غالبية الأحيان يتغير هذا الوضع وتسقط المشاعر فى بئر بعيدة وفى قاع الذكريات وتنتهى هذه القصص، لكن فى أحيان أخرى، ولسوء حظ بعض الشباب والبنات، فإن الواحد منهم - أو الواحدة منهن - يستمر فى مثل هذه العلاقة.

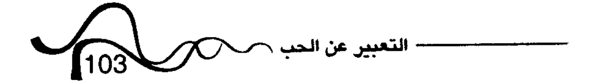
وهناك ملاحظة يجب أن نلفت النظر إليها، وهى أن حب الجنس أكثر إلحاحاً عند الرجل. أما المرأة فإن الجانب الروحى عندها يرتفع بدرجات عن

الجانب الجنسى، لذلك قد تصدم الفتاة التى نشأت وسط رعاية أسرية طيبة من سلوك الرجل القاسى أو الخشن عند الزفاف.

وأحب أن أهمس فى إذن الشاب بالكلمات التالية: إذا ما أتيحت لك الفرصة للتعرف على فتاة، لا تقتحم عالمها بخشونة، بل حاول أن يجمع بينكما حديث ودود وطيب لأن الهجوم بخشونة يدل على عدم ثقتك بنفسك ويؤكد لمن أمامك أنك قاس ولا تفكر إلا بأنانية.

ولابد لنا من أن نتناول ما تفعله القسوة فى الطفولة المبكرة بالشاب أو الفتاة. إن القسوة فى طفولة الولد تذكره دائماً أن والدته لم تكن تحبه وأن والده كان يراه إنساناً غير مرغوب فيه. وما إن يصل إلى البلوغ حتى يبدأ فى رحلات البحث عن عاطفة يحقق لها لنفسه درجة ما من الاطمئنان.

ويكون مثل هذا الشاب متدفقاً عاطفياً إلى الدرجة التى يمكن أن تصدقه أى فتاة. وما إن تقع فتاة فى حبه حتى يبدأ على الفور فى هجرها. إن



حبها بالنسبة له عديم الفائدة وبلا قلب، وسران ما يتجه إلى فتارة أخرى وهكذا.

والفتاة أيضاً إذا ما مرت فى طفولتها بمثل هذه القسوة التى شرحتها من قبل يمكن أن لا تهتم بمن يقع فى غرامها، ولكن تهتم فقط بمن لم يقع.

قد يتساءل أحدنا عن الغيرة فى الحب؟

فأقول إن بعض الناس يفضلون الإحساس بأنهم يملكون مَن يحبون، أو بأن مَن يحبهم يملكهم. وبعض الناس يناضلون ليصبحوا أحراراً، ويكرهون هذه الغيرة لأنها قيد.

وأما الذين يفضلون الإحساس بأن هناك مَن يمتلكهم فهم يتجهون دون قصد إلى إثارة غيرة مَن يحبهم، وهذا جزء من إحساسهم بالسعادة فى الحب.

والغيور إنسان جاء إلى العالم من أب أنانى أو أم أنانية، وتعلم دون وعى أن يرى والده فى حالة ثورة من أى شىء يمس ممتلكاته. ويمارس الشاب مثل

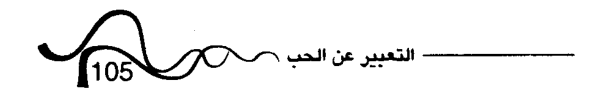
هذه الغيرة عندما يصل إلى الحب. وغالباً ما يتزوج مثل هذا الإنسان من فتاة قادرة على إثارة غيرته. وهكذا تظل عجلة الغيرة الاستفزازية مستمرة فى هذا العالم.

علامات الحب الحقيقى:

كيف تعرف انك تحب شخص معين حب حقيقى؟

اذا كانت هذه الجمل تنطبق عليك فانت حتماً مصاب بالحب

- عندما تشعر بإحساس غريب وعميق ودافئ..
- عندما يزداد خفقان قلبك لرؤية أو تذكر إنسان ما..
- عندما تشعر باضطرابات داخليه واحساس ممتع غير موصوف..
- عندما لا تشعر بالوقت.. عندما تستمتع بأحلام اليقظة..



- عندما تفكر بذلك الإنسان قبل التفكير بذاتك..

- عندما تنظر إليه نظرة طاهرة بعيده عن أى غرائز دونيه أو نزوات شهوانية..

- عندما تشعر انك أخف وزنا من الهواء واكثر عمقا من المحيط وأقوى من الجبال وانقى من البياض..

- عندما تشعر ان ذاتك العاطفيه مشبعه تماما..

- عندمـــا تنظر الى أى جنس وترى انهم كلهم سواسية سوى من تحب..

- حينما تبكى عند الفراق وتعيش على امل لقاء ثانى..

- حينما تبكى..وتبكى... وتبكى وحيدا وبعيدا عند فقده وتبقى طول عمرك على ذكراه فلا تستطيع ان تكرهه أو تبعده أو تنساه..

- حين ترى أو تسمع اوتشم أى شىء جميل ويقفز الى ذهنك من تحب..

- حين تعيش حياة الآخرين وانت سجين عالمك من الحزن والبكاء والشقاء..

- عندما تتوارى.. وتتوارى حزينا صغيرا كسيرا..

- فاعرف انك قد أحببت بصدق فهل شعرت يوما بذلك!!

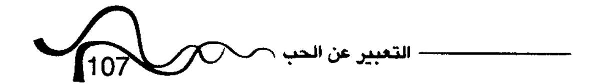
أساليب وطرق الحب الحقيقى بين الزوجين:

- عندما تمشى مبتعدة عنك وهى غاضبة (إلحق بها)

- عندما تنظر إلى شفاهك (قبلها)

- عندما تدفعك أو تضربك (امسك بها ولا تتركها)

- عندما تطيل لسانها عليك (قبلها وقل لها انك تحبها)



- عندما تكون صامته (اسألها ما المشكلة)
- عندما تتجاهلك (أعطها اهتمامك الكامل)
- عندما تريد الابتعاد عنك قليلاً (لاتوافقها الرأى)
- عندما تراها فى أسوأ حالاتها (قل لها أنتى جميلة)
- عندما تراها تبكى (أحضنها ولا تقل شيئاً)
- عندما تراها تمشى (تربص لها قليلا ثم أحضنها فجأة من الخلف)
- عندما تكون خائفة (أحميها)
- عندما تضع رأسها على كتفك (أمل راسها قليلا وقبلها)
- عندما تأخذ منك شيئاً عزيزا (دعها تأخذه فلن يكون أعز منها)

- عندما تمازحك (مازحها وأضحكها)

- عندما تشك بك (انسحب قليلا لتعطيها وقتا للتفكير)

- عندما تقول لك أنك تعجبها (فهى حقا تكن لك مشاعر اكبر مما قالت)

- عندما تمسك يديك (أمسك يديها وداعب أصابعها)

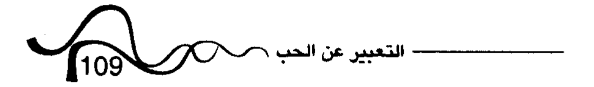
- عندما تقول لك سرا (أحتفظ به ولا تخبر به أحداً)

- عندما تنظر إلى عينيك (لاتلتفت حتى تلتفت هى)

- عندما تقول أن العلاقة انتهت (فهى لازالت تريدك)

- أبق على خط التليفون معها (حتى لو لم تقل شيئا)

- عندما تغضب (احضنها بقوة ولا تتركها)



- عندما تقول أن كل شئ على مايرام (لا تصدقها بل تحدث معها عن المشكلة)

- عاملها كأنها كل شئ مهم لك فى الحياة

أجمل ما كتب عن الحب الحقيقى:

- الحب الحقيقى.. هو أن تزرع فى طريق من تحبهم وردة حمراء.. وتزرع فى خيالهم حكاية جميلة.. وتزرع فى قلوبهم نبضات صادقة.. ثم لا تنتظر المقابل..!

- الحب الحقيقى.. هو أن ترمى لهم بطوق النجاة فى لحظه الغرق.. وتبنى لهم جسر الأمان فى لحظات الخوف.. وتمنحهم ثوبك فى لحظات العرى كى تسترهم.. تم لا تنتظر المقابل..!

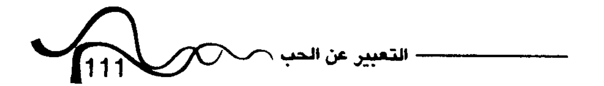
- الحب الحقيقى.. هو أن تبيع دموعك كى تشترى لهم الفرح.. وتتراقص بينهم ألما كى تمنحهم السعادة.. وتبكى بعيدا عنهم كى لا تفسد فرحهم.. ثم لا تنتظر المقابل..!

- الحب الحقيقى.. هو أن تتحول الى عكاز كى ترحم عجزهم.. وتتحول الى مرآة كى تقوم عيوبهم.. وتتحول الى مطر كى تبلل جفافهم.. ثم لا تنتظر المقابل..!

- الحب الحقيقى.. هو أن تخترع لهم الهواء عند اختناقهم.. وتنزف لهم دموعك عند عطشهم.. وتقتطع لهم من جسدك عند جوعهم.. ثم لا تنتظر المقابل..!

- الحب الحقيقى هو أن تشعل أناملك كى تضىء لهم الطريق.. وتحرق أيامك كى تبث فيهم الدفء.. وتمنحهم عينيك بدون تردد كى تنير لهم الظلام.. ثم لا تنتظر المقابل..!

- الحب الحقيقى.. هو أن تساعدهم على الوقوف عند التعثر.. وتساعدهم على الفرح عند الحزن.. وتسعدهم على الأمل عند اليأس.. ثم لا تنتظر المقابل..!



- الحب الحقيقى.. هو أن تحتفظ لهم فى داخلك بمساحة جميلة من الأحلام.. ومساحة شاسعة من الرحمة والمودة.وأن تملك قدرة فائقة على الغفران لهم مهما اساؤوا اليك.. ثم لا تنتظر المقابل..!

- الحب الحقيقى.. هو أن ترد عنهم كلمات السوء فى غيابهم.. وتحرص على بقائهم صفحة بيضاء فى أعين الآخرين.. وتحفظهم مهما غابوا عنك.. ثم لا تنتظر المقابل..!

- الحب الحقيقى.. هو أن تترجم إحساسهم إلى من يهمهم أمره.. وتحمل أحلامهم إلى من لا يكتمل حلمهم الا به.. وتدعو لهم بالسعادة مع سواك إذا كانت سعادتهم مع سواك.. ثم لا تنتظر المقابل..!

- الحب الحقيقى.. هو أن تمتص حزنهم وتمتلىء به.. وتنصت الى همومهم وتتضخم بها.. وتحمل عنهم ما لا يستطيعون حمله من متاعب الحياة..ثم لا تنتظر المقابل..!

ـ الحب الحـقـيـقى.. هـو أن تقـدم لهم دعـوة الى الحياة حين يفقـدون شهية الحياة.. وتقـدم لهم دعوة للحلم حين يفقدون المعنى الجميل للحلم.. وتقـدم لهم دعـوة اللجـوء الى قلبك حـين تغلق القلوب فى وجوههم.. ثم لا تنتظر المقابل..!

ـ الحب الحقيقى.. هو أن تتجرد من أنانيتك من أجلهم.. وأن لا تفـرض عليـهم مـشـاعـرك وأحــلامك.. وأن لا تصطاد قلوبهم فى الماء العكر.. ثم لا تنتظر المقابل..!

هذا هو الحب الحقيقى

الحب الصادق:

ـ ليس مـعنى الحب أن يحب شـخـصـان بعـضـهـمـا أن ينظر كـلاهمـا فى نفس الإتجاه

ـ غـريب أمـر الحب: إنه يجئ فى الوقت غير المناسب وللشخص الغير مناسب

- فى الفن وفى الحب: الإنطباع الأول هو الأقوى

- لم تعد الفتاة تحب من تجده وإنما الذى يعذبها

- المرأة إذا أحبت فإنها تعرف أدق تفاصيل وجه الرجل كما يعرف البحار تفاصيل الموج والشاطئ

- الفتاة العاقلة لا تؤمن بالحب من أجل الحب ولكنها تؤمن بالحب كمقدمة للزواج

- لا تخشى عداوة الرجل وكن حذراً من حب المرأة

- الحب يولد الحزن ومن الحب يتولد الخوف

- الانسان لا يحب حبا صادقا الا مرة واحدة فى حياته

- ليس وراء الحب شى سوى الالم

- ليس صحيحا ان اول حب هو اعظم حب.. الصحيح ان اول حب هو اصغر حب

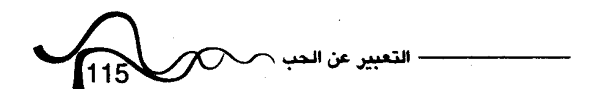
- بالحب تسمو الروح وتشف وتمتلئ رغبة بالعطاء واحتضان كل ما فى الوجود

حب الصديق... وعشق الحبيب

- أمام الحبيب. يحمر وجهك.... أما أمام الصديق فابتسامة عذبة ترتسم على شفتيك

- امام الحبيب الشتاء يبدو صيفا.....اما امام الصديق فالشتاء يصبح اجمل وأحلى

- عند ملاقاة الحبيب تضيع الكلمات والحروف.. ولا يمكنك قول ما تريد.... أما مع الصديق فيمكنك قول ما يدور فى خاطرك وما يجول فى ذهنك



- يخفق قلبك عندما ترى الحبيب.....
وتشعر بالسعادة عندما تقابل الصديق

- مع الحبيب تبدو مرتبكا متوترا...اما مع
الصديق فتكون انت نفسك بكل ما فيك
وبشخصيتك الحقيقية

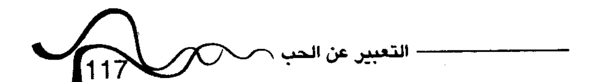
- عادة النظر فى عينى من تحب صعب
بعض الشئ.. اما عينى الصديق..
فيمكنك النظر اليهما بكل دفء وصدق

- عندما يبكى الحبيب.. تسيل الدموع فى
عينيك وينجرح قلبك من أجل من
تحب... ولكن مع صديق يبكى ينتهى
الامر بتهدئة الاخر له وتخفيف حزنه
والمه

هل عرفت الان من تكون؟؟ حبيب ام صديق؟؟

■ ■ ■

النظرات
..والرغبـــة



عندمـا تقف الكلمـات عـاجـزة عن التـعـبـيـر عن المشاعر يأتى دور لغة الجسد حيث تلعب العيون دوراً كـبـيـراً للتـعـبـيـر عن مـا تكنه النفس من مـودة وحب وحنان فـهـى وسـيلة جيـدة لإعطاء الحيـاة الزوجـيـة الدفء، لأنهـا مـرآة تنضح عـمـا فـى القلوب وتـفـضـح صـاحـبـهـا ويـاحـبـذا لـو اسـتـخـدمت النـظرة بين الزوج والزوجة للتعبير عن الحب بدون كلام.

ويؤكد خبـراء علم النفس أن العيون لهـا دور مـهم وفـعـال فـى إظهـار مـا يخـفـيـه المرء من مـشـاعـر، فـهى تعتبر أحد أسرار الجاذبية التى يفهم الرجل بها رغبة المرأة فى الحب، وأشار فـريق من العلماء البـريطانيين والاسكتلنديتين إلى أن النظر إلى العيون مـبـاشـرة مع ابـتـسـامـة خـفـيـفـة هو أحـد أسـرار المرأة الخـفـيـة أو

الرجل الخفى، ولها تأثير قوى فى الشعور بالانجذاب من النظرة المباشرة كان.

كل حركة أو نبضة أو إشارة أو نظرة عين هى أشبه بالإشارة اللاسلكية، هذا ما أكدته أستاذة علم النفس الفرنسية "سوزان بياكسيل" خلال أحد دراستها موضحة أن هذه الإشارة قد تكون قوية أو ضعيفة، والأمر يعتمد على جهاز الاستقبال لدى الشخص الآخر.

تقول بياكسيل: " إن لغة العيون هى الأقوى تعبيرا والأسرع فى توصيل الرسالة إلى الإنسان لذلك من المهم جدا أن يتطلع الفرد فى عين محدثه ليقنعه بالصدق فى حديثه، كما أنه يمكن من خلال النظر فى العيون الكشف عن الكذب فى عينى الإنسان الذى تتحدث معه"، لذا عليكِ اقتناص هذه الفرصة عزيزتى الزوجة لإدارة اللاسلكى الانثوى الذى لا يخطئ أبداً للتعبير عن حبك لزوجك بطريقة قد يكون غير معتاد عليها منك من قبل.

فالنظرة هى سبب من اسباب الألفة والاتفاق أثناء لقاء المخطوبين لأول مرة، قال رسول الله ﷺ: "انظر إليها فإنه أحرى أن يؤدم بينكما " أى يؤلف ويوفق بينكما، كما تزيد لغة النظرات المحبه والموده بين الزوجين وحثنا الدين على تعميق التخاطب بهذه اللغة لتعزيز الحب، والزوجة التى تشبع نظر زوجها هى خير ما يكنز المرء كما قال ﷺ:" ألا أخبركم بخير ما يكنز المرء: «المرأة الصالحة التى إذا نظر إليها سرته وإذا أمرها أطاعته وإذا غاب عنها حفظته»(رواه أحمد)، ولقد كانت عائشة رضى الله عنها تقول:" كنت أعرف ما يغضب رسول الله ﷺ من أثر وجهه ".

فنون "النظرة"

هذه النظرة "الحلال" بين الزوج والزوجة يجب أن يتوافر بها بعض الشروط لكى يصل المعنى والمراد منها، على سبيل المثال يجب أن تتجه مباشرة إلى

عـين الشـريك كـى يشـعـر بالاهتـمـام، ومع الشـعـور بالحب تتسع الحدقة بطريقـة لا ارادية وتبرق ليظهـر تأثيـرها ومعانيها على الطـرف الآخر، ولإتقان فنـونها كى تؤثر بشريك حياتك بلحظات الحب والعتاب يجب الحرص على بعض الأمور:

- انظر فـى عـينين شـريك حياتك فـى هـدوء ورقـة، وحـاول أن تدم نـظرك إلى مـواطن الجـمـال فى زوجتك.

- احــرص عـلـى أن تكون حـواسـك تشــاركك فـى التـعـبـيـر عن دفء نظرتك،أغـمض عـينيك فى هدوء ثم افـتـحـهـمـا فـى هدوء لأن ذلك يمنحك خـيـالاً واسـعـاً ويزيدك هـدوءاً ويعطى شـريكتك فرصة للتوازن وترتيب مشاعرها وفهم معانيها.

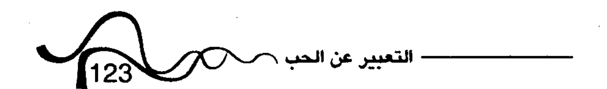
- لا داعى لأن تكون قلقـا فى نظراتك عن طريق الرمش بسـرعة حتى لا تشـعـر شـريكة حـياتك بالارتباك وتتحول نظرة الحب إلى ريبة أو توتر.

- لا تبخل بنظرة عينيك على زوجتك حين تخاطبك، ولكن امنحها عينيك متفاعلاً مع حديثها وخطابها إليك، لأن تصريف بصرك هنا وهناك أو الانشغال بالجريدة حين حديثها معك يشعرها بعدم الاهتمام واللامبالاة، وينسف جسور التفاهم بينكما ولايشجعها على الاستمرار فى حديثها.

- أبعد عن عينيك كل ما يحجز التخاطب الكامل بينكما من نظارة أو غيرها خاصة فى اللحظات الحميمة بينكما.

وينصح خبراء الحياة الزوجية باستخدام لغة العيون بين الأزواج كوسيلة للإشباع العاطفى، وتزرع الثقة فى النفس خاصة للزوجة التى تشعر بأنها مرغوب فيها وتزيد الحب والألفة، وتُشعر كلا الطرفان بالاحترام والتقدير.

لذا يجب أن نستخدم هذه اللغة للسحر بين الزوجين.



وبعيداً عن الحياة الزوجية هناك بعض الدراسات التى تتسم بالطرافة أوضح علماء النفس من خلالها أن هناك تلازماً بين أطراف العيون وسمات شخصية الإنسان فيما يعرف بعلم "الباراسيكولوجى- ما وراء علم النفس" ويمكن أيضاً معرفة شخصيات الآخرين ومن سمات هذه الشخصيات:

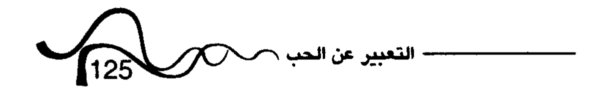
- العيون السوداء: يتسم أصحابها بالعصبية، سرعة التأثير، الغيرة الشديدة، المشاعر الرقيقة، العاطفة القوية، الحنان، وغالباً ما يتحكم القلب فى العقل.
- العيون الزرقاء: من صفات أصحابها بالجرأة، حب الذات، الغموض، عمق التفكير، شدة الحساسية، قوة التأثير، المزاج الفنى، البرود.
- العيون الرمادية: يتسم أصحابها بالطباع العنيفة، والقسوة.

- العيون الخضراء: يتسمون بقوة الإرادة، الخبث، برودة العاطفة، صلابة الرأى، العناد، حب العمل.

- العيون البنية: يمتلكون أجمل الصفات فهم يتحلون بالرحمة، والعطف، والخجل، فضلا عن الجاذبية، حب العمل، قوة الحجة.

- العيون العسلية: فطبيعتهم دائما هادئة ومتأنية، ويحرصون على التفكير قبل العاطفة، ويتميزون بحب الظهور، ضبط العواطف، الكتمان.

وفى دراسة أخرى قسمت العيون كدلائل على الشخصية،فأكدوا أن العيون الواسعه تدل على الخبره والذكاء، العيون العميقة تدل على شخصية كئيبه وقلقه، العيون الكبيره تدل على صفاء النفس، العيون الصغيره صاحبها يتسم بالرقه والحنان، العيون المستديرة أصحابها متكاسلون وهادئون، ولكن



بالطبع هذا التفسير لا ينطبق على كل الناس لأن الشخصيات مختلفة.

لغة العيون:

العين الناعسة:

هى الخجولة التى لا خبث فيها ولا دهاء ولا غباء، تعبر عن الاستسلام والرضوخ والطيبة، وتدل على اللامبالاة والسكون السلبى وقبول الأمر الواقع بلا جدال.

العين المخدرة:

فهى عين تائهة حائرة حزينة ترتسم عليها علامات الأرق،وتدل على أن صاحبها يهزم بلا مقاومة، ولا يعتمد عليه مطلقاً لأنه يضر أكثر مما ينفع.

العين الثعلبية:

فيها دهاء ومكر ولؤم، وكأنها عين صقر يوشك أن ينقض على فريسته، وتدل على ذكاء ممزوج بدهاء،

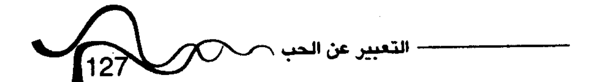
وصاحبها شعلة نشاط يركن إليه فى الأعمال الخطيرة التى تتطلب حسن تصرف، وهو شخص جامد لا يعرف المجاملات.

العين النمرية أو الصارمة:

وكأنها مختبئة وتحيط بها هالة قاتمة تنظر بترقب وحدة غامضة، تدل على أن صاحبها إما حاقد ومعقد نفسياً من كثرة الهموم،أو مظلوم لايملك قوة ترد عنه الظلم ومغلوب على أمره العين الغائرة يكون صاحبها ثابتاً فى نظرته، لا بسمة فيها ولا حزن بل الصرامة وعدم الانكسار والثقة القوية بالنفس، وتدل على الجدية فى العمل والدقة وعدم المجاملة.

العين الطيبة:

فهى أجمل العيون وأكثرها راحة، تنطق بالصفاء والنقاء والوفاء، وتدل على طيبة قلب صاحبها وثقته وحسن ظنه ونقاء سريرته، وصاحبها يتعب فى حياته



لأنه يثق فى كل الناس، وهو عاقل ينشد المثالية ويحب الهدوء والسلام.

العين الضاحكة:

هى الصافية المبتسمة كأنها عيون طفل، تتسم بالبريق وتدل على نقاء النفس والمحبة والقبول صاحبها قليل الهم سعيد الحال مرهف الحس محبوب من الكل.

العين الصفراء:

هى العين الباهتة الممزوجة بصفرة وغشاوة، غير مركزة فى نظراتها، وكأن صاحبها مصاب بمرض كبدى أو فى العين نفسها وذلك بما اكتسب من ملامح الحسد واللؤم، ولا يفسح مجالاً للتفاهم ويحمل غلاً،لذا نقول على من يحمل مثل هذه الصفات إنسان صفراوى.

العيون الجريئة:

هى متسعة الحدقة، ثابتة النظرة،قوية،وتدل على الانطلاق والتحرر مع طيبة القلب، صاحبها شجاع،

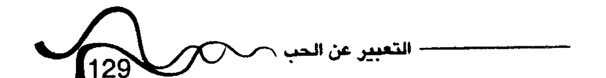
ونادراً مــا ترتع عــيناه أثناء الكلام، يحب المزاح، مخلص لمن يحبه ويقسو على من يعاديه.

العين الشريرة:

هى جاحظة غير مستقرة، تعلوها مسحة الكبر والتعالى وتدل على عقدة النقص، صاحبها أسود القلب لا يرحم، وهو فى الحقيقة جبان ولا يؤتمن، معقد وحقود.

العيون المنكسرة:

هى كثيرة الحركة والالتفات، فتدل على كثرة اللمز والغمز، تترجم ما يجول بخاطر صاحبها وما يضمره من استخفاف لمن ينظر إليه، وهو يفتقد الشجاعة ويمتلك الأنانية والتعالى والسخف العين الغمازة هى العين المغمضة أغلب الأحيان عليها مسحة حزن وندم لحرمان أو تأنيب ضمير ولوعة فى النفس على فقدان شىء غالى، فالإحساس بالذنب يكسر العين.



العين البريئة:

فيها ثبات مع صفاء الحدقة وابتسامة المنظر مع البراءة المتمثلة فى الشكل العام وتشعر بمحبة صاحبها والاطمئنان إليه، وتدل على طيبة قلبه،وفى بعض الأحيان يكون ساذجاً مما يسهل الضحك عليه من قبل المخادعين.

العين الحنونة:

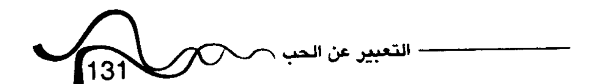
كأنها عين أم حنون على طفلها، فيها مسحة الشفقة والرحمة ورقة الإحساس، وفيها شفافية وتدل على الصدق والإخلاص والحب الصافى، وعلى الحرص والإيثار والتضحية، تطمئن القلب وتفرح النفس وتزرع الثقة.

العيون الجاحظة:

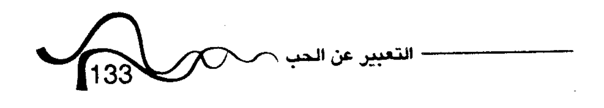
فيها جحوظ خفيف ترتسم فيها علامات الحيرة والبلادة وابتسامة بلهاء مع تحرك الجفون بارتعاشة مرتجفة تدل على ضعف صاحبها وبلادته، مع مكر

بلا بصيرة وتقلب وحيرة العين البلهاء تعبر عن ثورة أو خوف أو إعجاب، فهذا الجحوظ يعبر عن مشاهدة أو سماع شيء مثير حزناً أو فرحاً، وتدل على أن صاحبها مفرط الحساسية تجاه ما يراه، ولا يجد وسيلة للتعبير إلا عينيه، فهو طيب لا يعرف الخبث ولا اللؤم.

■■■



الحب ولغة الجسد



الحب لغة من لغات الجسد.. كيف نعبر عنه بالفعل

ربما يكون تعريف الحب تلك الكلمة السحرية.

كما يلى:

-الرغبة.

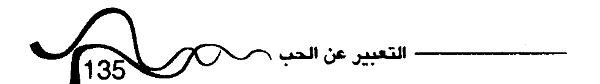
-القوة.

-الشهوة.

-الولع.

-الاستجابة.

كان الحب وما يزال لغزاً غامضاً محيراً يمكن أن يضعف الحب بين شخصين، كما يمكن له أن يقوى الى حد ليس ثمة شىء يمكن أن يفرق بين هذين الشخصين.



سئل حكيم ذات مرة عن الساعة الأهم فى عمر الإنسان,وعن الشخص الأهم الذى صادفه,وعن العمل الأهم فى الحياة.فكان جوابه:الساعة الأهم هى الحاضر,والشخص الأهم هو كل شخص يقف لتوه أمامك,والعمل الأهم هو الحب.

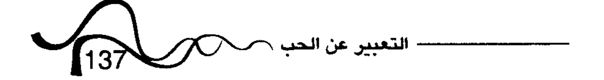
العاشقون والعاشقات

على درجة عالية من العاطفة

من عادة الأهل أن يلاطفوا أطفالهم,ومن عادة العاشقين أن يلامسا ويمسدا جسد بعضهما,لو كان الدماغ عضو الشهوة الأهم لدى الإنسان,ولو كانت المساحة هى المعيار الفصل,لكان الجلد هو عضو ومركز الشهوة الأكبر لدى الإنسان,ففيه خمسة ملايين خلية حسية تقريبا,من شأنها أن تستقبل بمساحتها المقدرة ب ١,٧ متراً مربعاً أدنى إشارات الملامسة اللطيفة الناعمة,حيث يرغب المرء بأن يلامس من يحب,ويستمتع فى ذلك جداً! وتنقل

الخلايا المستقبلة للإشارات الموجودة على الجسد الإشارات اللطيفة الناعمة عبر النخاع الشوكى الى الدماغ.

لقد أثبتت الدراسات الحديثة أن آلية الملامسة لا تثير الارتياح والشعور بالولع فحسب، وإنما تعمل كذلك على تخفيف الآلام، وعلى تسريع عملية الشفاء، والتقليل من حدة الخوف والقلق، وعلى إزالة التوتر، وتزويد قدرة المرء على التعلم. كما تعمل آلية الملامسة على تقوية الجهاز المناعى، وعلى تخفيض ضغط الدم المتزايد. ويفرز الجسم خلال ملامسته بمنتهى الرقة والحنان كميات أقل بكثير من هرمونات "الإرهاق" التى يفرزها عادة، وكميات أكبر من هرمون الأوكسيتوسين الذى يحل محل الدماغ الى حد كبير نسبياً خلال عملية الولادة,وعملية الاهتياج الجنسى (الذروة). بالإضافة لذلك يتم إفراز الإندروفينات، وهى مثبطات ألم طبيعية داخل الجسم وتعرف بـ"هرمونات السعادة".أما الهرمونات التى يتم إفرازها



خلال "ليلة حب رومانسية" فهى تعمل على التخفيض من حدة الإرهاق وعلى دعم آلية الاسترخاء.

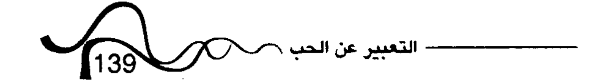
لغة الجسد بوصلة اللغات

تأتى لغة الجسد فى المرتبة الأولى بالنسبة إلى حضور اللغات زمنيًا. فالإنسان اعتمد جسده لسانًا يوم أراد التعبير فى بداية وجوده تحت الشمس، والمفردات حينذاك تجسّدت بحركات وإشارات جسديّة وأصوات مبهمة تتغيّر انخفاضًا وارتفاعًا، نعومة وخشونة، طولاً وقصرًا، والأبكم كان الذى لا يطاوعه جسده فى التعبير لسبب ما، وليس الذى يحمل فى فمه لسانًا معقودًا أو هو ذو حنجرة محشوّة خرسًا.

مع مرور الزمن وتطوّر النشاط الإنسانى، وحضرت لغة الكلام إلى أن صارت ذات قدرات دلاليّة وتعبيريّة هائلة، يحاول الأدباء والشعراء استنفاد طاقاتها ما استطاعوا. غير أنّ اللغة الأولى، لغة الجسد لا تزال

تملك حضورها المتألّق لدى الإنسان إلى أىّ لسان انتمى. والأهمّ من ذلك، أنّ لغة الكلام تضيق بأهلها فى أكثر من موقع ومناسبة فيلجأون إلى لغة الجسد، وكم من نظرة أو رفعة يد أو هزّة رأس كانت أعمق وأدقّ وأبهى وأشهى من كلمة.

فى كتابه الغة الحبّ الصامتة ومعانيهاب ?يقدّم ديفيد غيفنز، عالم الإنسانيّات ومدير مركز الدراسات غير اللفظيّة فى جامعة سبوكاين، دليلاً عمليًا وميدانيًا إلى لغة الجسد وعلامات الغزل. واللافت فى عمل غيفنز أنّه يستند إلى الواقع والملاحظة، فلقد راقب النساء والرجال فى أوقات الوصول وقبلها وبعدها ورصد حركة الأجساد من شعر الرأس إلى أخمص القدمين، وكوّن ملفّه الخاصّ فى لغة الجسد بعد المعاينة والتدقيق فاستطاع لفت القارئ إلى أنّ المرء كثيرًا ما يستعمل لغة معبّرة من حيث لا يدرى وهى لغة جسده المتأهّب دائمًا للتعبير حتّى بسكونه.



يدرج غيفنز المغازلة فى خمسة أطوار. فالطور الأوّل ينحصر فى جذب الاهتمام، ومن خلال إشاراته يعلن كلّ من الطرفين: أأنا هناب وذلك قبل تبادل الكلام. والطور الثانى يهدف فيه كلّ من الإثنين إلى كسب الاعتراف بواسطة قراءة العينين. أمّا الطور الثالث فيتمثّل بتبادل الكلام وطريقة النطق. وقد تتأخّر عمليّة التبادل الكلامى أشهراً لدى البعض. وتأتى لغة الملامسة فى الطور الثالث وقد تبدأ من احتكاك الركبتين تحت الطاولة على سبيل المصادفة، والانحناء للمس اليد يعنى دخول الطور الخامس بنجاح. وفى هذا الطور الأخير نجد الحميميّة القصوى فيكثر العناق والتربيت والتحديق والاحتضان وتمريغ الأنفين والتقبيل... فمعرفة المرء أن لغة الإيماء والإشارة تسعفه أكثر من الكلمات أمر يساعده على التفوّق والنجاح فى البحث عن الشريك.

تجاذب الأجساد

تحدّدت سمات الجاذبيّة الأنثويّة بتماثيل فينوس، التى أظهرت المرأة بالجسم الناعم والعنق الرشيق والنهد المستدير والكتف المائل، والردف الممتلئ والخصر النحيل. فالمرأة ليست بحاجة إلى الخصر المفرط فى النحافة، كخصور عارضات الأزياء، للفت الانتباه. أمّا الجمال الذكورى فيجسّده تمثال داوود الذى نحته مايكل أنجلو ويظهر الجسم العضلىّ المثالىّ، والطول والثقل والقوة والكتف التى تميل إلى التربيع... ولا يضاهى التفاصيل الجسديّة فى تمثالى فينوس وداوود سوى وضعيّة وقفتهما اللامتناظرة التى تمنح التمثالين مزيدًا من الجاذبيّة. والقناعة بجمال الشريك تبقى الطريق الأقرب إلى الشعور بالسلام والسرور.

جاذبيّة الوجه

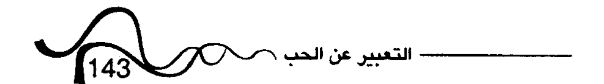
يرى غيفنز أنّ الوجه، خلال عمليّة المغازلة، جاذب بسماته وحركاته، وجمال الوجه ليس شرطًا للجذب،

إذ لكلّ وجه سمات وأبعاد وجاذبيّة بصريّة. وصحيح أنّ الوجه يحتلّ مساحة ٥ بالمئة من سطح الجسم غير أنّه يظهر بامتياز شخصيّة صاحبه. وبحسب النساء فإنّ عينى الرجل أكثر مظاهره جاذبيّة. والشفاه تُقرأ خلال إصغائنا للآخر، ووميض الحاجبين هو الإشارة مغازلة معروفة عالميّاب. ويجب اختيار النظّارات بعناية ومعرفة لأنّها شأن الحاجبين والعينين فى أثناء المغازلة. ولشعر الرأس دوره فالرأس الحليق والشعر القصير لدى الرجل دلالة الانضباط، ونكران الذات، بينما يُظهر الشعر الطويل الانفتاح والشغف... وإذا كان الوجه ٥ بالمئة من سطح الجسم فإنّه يحمل ٩٥ بالمئة من جاذبيّته.

الثياب والحلى

يسعى الإنسان بواسطة ملابسه وزينته إلى السيطرة على عينى الآخر. وفى هذا السياق تحوّلت سراويل الجينز وسيلة لإظهار المؤخّرة منذ ظهور

جـــايمس دين سـنـة ١٩٥٥ فى فـــيلم اثائر من دون قـضيّـةب. وأمسـى عـرض المؤخّـرات بالجـينز الأزرق موضـة سنة ١٩٧٧ ?حين انحنت بروك شيلدز بهدف عـرض الثياب الجينزيّة من ماركة اكالفين كلاينب. والحـذاء أكثـر الأزياء تعـبيـرًا، وتعـتبـر سـونيـا باتا الأحـذية مـفـتـاح هويّة المرء ولهـا الدور المثـيـر فى المغازلة. وترى النسـاء الأحذية الكاشفـة أو الشّفافة أكثـر الأحذيّة جـاذبيّة. ويـرغب الرجـال فى الأحـذية الضـيّقـة والمقـيّـدة التى تخـبّئ قـدمى المرأة وتبـرز حـدودها فى آن واحـد، بينمـا يخـتـارون لأقـدامـهم أحـذية ذات كـعب ثقـيل لإحـداث صـوت فى أثناء السـيـر، وتعـود الأحـذية التى تطرق على الأرض إلى مصر القديمـة... وقد تمكّن القمـاش منذ اختراعه، أى منذ تسعة آلاف سنة، المغازلة إلى الأبد. فالقماش المنسـوج أصبح وسـيلة رئيسـة للإعـلان عن الأنوثة والذكـورة، وهو بذلك منافس للجـسم بوصـفـه أداة تعبير.



يعتقد إدوارد هال، أحد علماء الإنسانيّات، أنّ الفضاء يتكلّم. ما يعنى أنّ المكان المادىّ الذى يحتوى المغازلة قد يساعد الشريكين أو يعمل ضدّهما، بما يفوق التوقّع. وأفاد بعض الدراسات أنّ مقاهى الهارد روك تشكّل بإيقاعاتها الموسيقيّة الأمكنة الأفضل والأنسب للمغازلة مقارنة مع المطاعم الممتلئة بالورود وأنغام الكمنجات، وكأنّ موسيقى الهارد روك النابضة قادرة على جعل مظهر الإنسان ألطف. ولترتيبات الجلوس أهمّيّة كبرى، فجدير بالرجل، فى المقهى أو الملهى، الجلوس قبالة المرأة مباشرةً، وهذه الوضعية أقل تهديدًا من الجلوس إلى جانبها. وبالنسبة إلى الرجال، فالأمر مختلف إذ يرتاح الرجل لجلوس المرأة إلى جانبه. ومختصر القول إنّ على المرء معرفة أهمّيّة التواصل المكانى، وازدياد هذه المعرفة يسهّل المغازلة، فإشارات المكان عناصر مساعدة لإظهار السلوك وتقديم الذات.

الإشارات الكيميائيّة

تعتبر الجاذبات الكيميائيّة من أقوى إشارات عمليّة المغازلة. ورائحة السيارة الجديدة، مثلاً، إغراء عطريّ. والدماغ يأخذ إشارات الروائح بكلّ جدّيّة. وحاسّة الشمّ القناة الأقدم غير اللفظيّة لدى الإنسان. ويجدر بالمرء ألا يخفى رائحة جسده الطبيعيّة تمامًا، لا سيّما فى أثناء الرقص مع الآخرين، لأنّ رائحة الجسم، مهما كانت كريهة، تستطيع إرسال رسالة دافئة ومثيرة عاطفيًا، إنّما بمقادير صغيرة. وتتضمّن أفضل العطور النسائيّة روائح الأزهار والفاكهة، وتساعد روائح التّفاح والمشمش والليتشى والتوت البرّى على الإثارة الجنسيّة. وبشكل أعمّ، الكيمياء تعزّز جاذبيّة الإنسان.

البقاء معاً

بعد إرسال آلاف إشارات الحبّ تطل الرسالة المنتظرة: القد اخترتك أنتب. فتتراجع الـ "أنا" لمصلحة الـ "نحن" ويتحوّل العالم فردوسًا. وإذا كانت

الأمور على أفضل ما يرام فى بدايتها فهذا لا يعنى أنّ الشعور الرائع سيدوم أبدًا. ويصرّ اتينوفب على أنّ الغرام الرومنسى لا يعيش أكثر من سنتين. وأمام هذا الواقع، فإمّا أن يلجأ الإنسان الى البحث عن شريك آخر، وإمّا أن ينتقل مع شريكه إلى مرحلة أكثر نضجًا تسمّى احبّ الرفقة".

فى لغة الحبّ الصامتة ومعانيهاب متعة ملاحقة تفاصيل الجسد العاشق الصغيرة، والصدمة تكمن فى آخر الكتاب إذ يعلن غيفنز العمر القصير لحبّ الجسد بكلّ ما فيه من طاقات عاطفيّة ليطرح السؤال نفسه: اهل الجسد وحده كافٍ للحبّ؟".

علامات الحب الحقيقى:

العلامات التى تظهر على الشخص عندما يحبك!

بعكس المعتقدات السائدة فإن معرفه ما إذا كان شخص يحبك أم لا شىء سهل فما عليك إلا أن تفتح عينيك لبغض العلامات التى تظهر على هذا

الشخص. يفضل أن يكون عندك خلفيه بسيطة عن لغة الجسد. قبل قراءه هذه المقاله. إعلم ايضا أن ظهور علامة واحده على الشخص قد لا يعنى أنه يحبك ولكن يجب عليك العثور على كثير من العلامات قبل أن تحكم أن الشخص يحبك.

إذا أحبك شخص ما فبالتأكيد لن يخبرك فى لحظتها بل ربما سيكتم مشاعره ولكن هذه المشاعر المكتومه تظهر بوضوح فى لغة جسده. هذه المقاله ستعرفك بتلك العلامات.

المسافة الشخصية:

عندما تعجب بشخص فأنك على الأغلب ستترك مسافة صغيره عند الوقوف معه بالنسبة للمسافة التى تتركها بينك وبين الأشخاص الآخرين. المسافة الشخصية هى من مبادئ لغة الجسد.

الابتسامة التى لا تختفى بسرعة:

الابتسامة التى لا تختفى بسرعة تعد من علامات الإعجاب (إن لم تكن علامة أن الشخص يحبك ففى

أسوأ الأحوال ستكون علامة على أن الشخص يستلطفك). الابتسامة التى تختفى بسرعة قد تكون ابتسامه مفتعله.

الحكم على الموقف أنه جيد: فى لغة الجسد يعتبر مسح حاجبك بأصبعك علامة على أنك رأيت شيء أعجبك. ماذا إن فعل الشخص تلك الحركة عندما رآك؟ ذلك يعنى أنك أعجبته.

الابتسام:

الابتسام عند التحدث معك أو عند سماعك خصوصا عندما لا يكون هناك سبب للابتسام يعد من العلامات القوية. فى أغلب الأحيان سيحاول الشخص ان يكتم تلك الابتسامة وسيبدو ذلك على وجهه.

وضع الوقوف: الشخص الذى يحبك سيقف بحيث يكون جسده موازيا لجسده وكأنك يكلمك حتى وأن كان يقف بعيدا عنك. فى الأغلب سيلتفت إليك بجسده ثم يظل واقفا وهو مواجه لك.

يهتم بك أم يتجاهلك؟ واحده من اقوى علامات الإعجاب هى أن يهتم بك الشخص بشده أحد الأيام ثم يتجاهلك تماما فى أيام أخرى. هذا يحدث حينما يشعر الشخص انه فضح نفسه بإظهاره اهتمامه لك فيبدأ بالانسحاب بقوه اليوم الذى يليه.

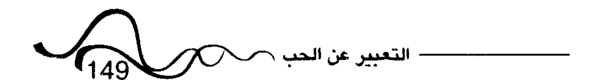
تراه فى كل مكان أذا وجدت فجاه انك تقابل الشخص بالصدفة كثيرا فأعلم انها ربما لا تكون صدفه ولكنه يمكن أن يكون يفتعل تلك المقابلات عن طريق تتبعك.

أصدقائك لطفاء جداً!! فى أغلب الأحيان ستجد أن الشخص أصبح يهتم بأصدقائك عن ذى قبل. طبعا هو يفعل ذلك ليصل إليك.

أين أنت؟ من علامات الإعجاب أن يحاول الشخص وضعك تحت عينيه طالما كنتم فى نفس المكان.

حتى ينجح الحوار بين الزوجين

إنّ من الصعب أن نفصل فى الحياة الزوجية بين المحاورة والمحادثة وأوقات الفراغ، حيث إنّ عيش



الزوجين مع بعضهما وكون كل واحد منهما يشكّل المصدر الأساسى لإيناس صاحبه، وإدخال البهجة عليه، ورعايته، وتلمس همومه؛ فإنّ هذا يجعل تنظيم العلاقة بينهما أمراً صعباً، وغير مرغوب فيه، لكن دعونا نقول أيضاً: إنّ نجاح الحوار والمحادثة بين الزوجين والنجاح فى الإستفادة من أوقات الفراغ، والنجاح فى مواجهة المشكلات التى تعكر صفوهما، يحتاج فى نظرى إلى شيئين مهمّين:

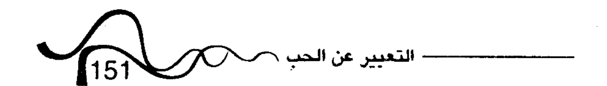
الأوّل: تحديد الهدف الجوهرى من التواصل ـ بكل أشكاله ـ بين الزوجين.

والثانى: هندسة الحوار، والعمل على إخراجه بالشكل المطلوب حتى يستمر ويثمر ويعطى.

أمّا على صعيد تحديد الهدف من التواصل؛ فأرى أن يكون الهدف الأساسى الذى يكون حاضراً فى كل شكل من أشكال التواصل هو تقوية العلاقة، العلاقة

بين عقلين، وروحين، وقلبين، ووضعيتين، ومصلحتين، ورؤيتين للحياة عامة، ومستقبل الأسرة خاصّة، وحين تتحسّن العلاقة بين الزوجين؛ فإنّ هذا يعنى تحسّن المناخ العام للأسرة، ويعنى تفهماً أفضل لرغبات وحاجات كل منهما لصاحبه، وهذا يؤدّى إلى بناء جو جيِّد من الثقة المتبادلة، وحين يتوفر هذا الجو؛ فإن كثيراً من المشكلات يتبخر من تلقاء نفسه، وما يتبقى يكون حله سهلاً، أو يمكن تحمّله ومعايشته.

إنّ عدم إدراك كثير من الزوجات والأزواج لهذا المعنى جعل حوارهما وتحادثهما وجلوسهما عبارة عن مناسبة للمنابذة والشكوى والتأفف والملاحاة... وبعد ذلك يندم كل واحد منهما على فتح فمه وقلبه للآخر! الزوج مرة أخرى مسؤول على نحو أساسى عن تقوية العلاقة بزوجته، فهى تنتظر من لفتات رعايته وحنانه أضعاف ما ينتظر منها، كما تتوقّع منه أن يفهمها دائماً بطريقة أفضل، وسواء أكان ذلك منها منطقياً



أو غير منطقى، فإن عليه أن يحقّق تلك التوقعات ما وجد إلى ذلك سبيلاً.

وأمّا على صعيد هندسة التواصل بين الزوجين، فأحب أن أشير إلى النقاط التالية:

١ - الإتفاق على وقت الحوار والمحادثة، بمعنى ألا يُرغم أى واحد من الزوجين شريكه على الجلوس: "هناك أمر مهم جداً، اتركى كل شيء وتعالى.. "، "أريد أن أتحدّث معك الآن، وأظن أن ما سأقوله أهم بكثير من الرد على الإتّصالات التى تتوقّف عن جوالك"... هذا غير جيِّد؛ لأن كل واحد منهما سيأتى إلى الحوار على نية إنهائه فى أقصر مدة ممكنة، وحوار كهذا، عدمه خير من وجوده، لكن سيكون الأمر جيِّداً لو قال: متى تحبين أن نشرب الشاى؟ هى: بعد ساعة من الآن. أرجو ألا ننسى القاعدة الذهبية فى العلاقات (الجذب وليس الإكراه)، فالمحادثة الممتعة

والمفـــيــدة هـى التى تتم بناء على تجــاذب الطرفين أو جـذب أحـدهمـا للآخـر، وليست التى تتم بسبب الضغط والإكراه.

٢ - إذا جلس الزوجـان للحـوار فى قـضـيـة من القضايا أو لمعالجـة مشكلة؛ فـإن من المهم أن يمنحـا أنفسـهـمـا الوقت الكافى لذلك، حـين يكون الحوار فى حاجة إلى ساعة، ونخصّص له نصف ساعة، فإن المتوقّع أن تكثر مقاطعة المتحدّث، وأن يشعر الزوجان بضغط الوقت، فيتخذان قرارات مستعجلة وغير حكيمة، وكثيراً ما تتسع شقة الخلاف بينهما، ولهذا فإن من المهم أن يجرى الحوار والذهن صافٍ، والوقت شبه مفتوح.

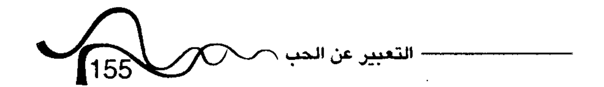
٣ - العـلاقـة بين الزوجين بالغـة التعـقـيد، فـهى عميقة وحميمة وتلقائية وسهلة، كما أنّها فى الوقت نفـسـه هـشـة ومـركـبـة وسطحـيـة وحـسّاسـة، وتقـوم على عـدد من التـوازنات

الخفيفة، ولهذا؛ فإنّها تحتاج إلى إدارة ورعاية خاصّة، وهى عموماً فى حاجة إلى الخلق الكريم أكثر من حاجتها إلى العقل النيِّر والعلم الغزير. الزوجان هما أقرب شخصين لبعضهما فى العالم، ومع ذلك؛ فلابدّ من ترك مساحة لممارسة الخصوصية على كل الأصعدة ودون إستثناء، الزوجة لا تريد أن يتحدّث زوجها عن الخلاف بين أُمّها وأبيها، الزوج لا يحب أن يجلس على المائدة يومياً، الزوجة لا تحب الأكلة الفلانية... كل هذا خصوصيات، وينبغى إحترامها.

إنّ الحوار هو علاقة إنسانية، أى هو تأثير الناس فى الناس، ولهذا فينبغى أن يتوقّع الزوجان من وراء الحوار أن يحدّث تغيّر فى آرائهما ومواقفهما، ولا يصح النظر إلى ذلك على أنّه نوع من الهزيمة أو عدم النضج فى الرأى، ورحم الله الإمام الشافعى حين كان يقول: "مذهبنا صواب يحتمل الخطأ،

ومذهب غيرنا خطأ يحتمل الصواب"، وحين كان يقول: "والله ما ناظرت أحداً إلا أحببت أن يظهر الحقّ على لسانى أو على لسانه". وحين يفوز أحد الزوجين فى حوار؛ فإنّ عليه أن يلطِّف من مرارة ذلك على صاحبه: "قد غابت هذه النقطة عن بالى"، "كنت أظن أنّ الأمر كذا، ثمّ تبين خطؤه"...؛ لأنّ المهم هو تدعيم العلاقة بين الزوجين قبل أى شىء آخر، كما ذكرت من قبل.

إنّ من رعاية العلاقة بين الزوجين: البعد كل البعد عن كل ما يُشعر الطرف الآخر بالدونية أو الإهانة، هذا زوج يقول لزوجته: "لو لم أتزوجك كنتِ الآن عانساً فى بيت أهلك"، وهذه امرأة تقول لزوجها: "أهلى وافقوا عليك شفقة على حالك، وإلا فهناك ألف رجل يتمنّى كل واحد منهم لو ظفر بى"، هذا رجل يقول لزوجته: "ابنك فلان يظهر أنّه سيكون لصّاً فى المستقبل، ويبدو أنّه سيتعلم ذلك من أخيك فلان"، وهذه امرأة تقول لزوجها: "ابنتك فلانة فاشلة فى



الدراسة مثل أخواتك".. ، وهكذا.. وهكذا.. إنّ هذا يدمر الحياة الزوجية، ويجعلها هيكلاً خالياً من المعنى.

هناك عدد من (اللاءات) التى يجب أن تسود فى العلاقة بين الزوجين، منها:

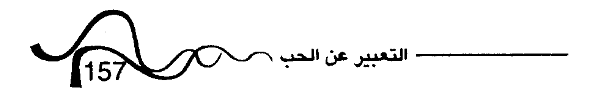
(لا) لجعل الحوار مناسبة لتقديم الطلبات، فقد انطبع فى حسّ كثير من الأزواج والزوجات بأنّ منادات شريكه لجلسة حوار أو محادثة ودعوته بلطف ستعنى التمهيد لطلب مال أو خدمة، أو لطلب الصفح عن خطأ وقع فيه أحد أفراد الأسرة، أو لأى طلب آخر، مع أنّ هذا قد يحدّث، لكن لا يصح أن يكون حاضراً فى معظم الحوارات.

(لا) للتهديد: إذا لم نجلس لنتحدّث فى الموضوع الفلانى، فسأذهب إلى بيت أهلى، ويقول الزوج: إذا لم تقولى ما الذى جرى فى غيابى أمس؛ فلن ترى شيئاً طيباً، هذا مرفوض؛ لأنّه يضعف العلاقة بين الزوجين، ونحن نريد لها أن تزيد صلابة.

(لا) للتنهد والهمهمة والغمغمة أثناء الحوار، فهذا يعطى انطباعاً للطرف الآخر بأنّ الكلام غير مفيد، وبأنّ شريكه لم يعد يحتمل ويطيق ما يجرى.

(لا) لمجابهة الأحلام والطموحات وكسر التطلعات: الزوج أحلم بأنّ أرى أولادى جميعاً بين الرجال العظماء المرموقين، المرأة: ما أكثر ما تحلم، كن واقعياً وكفى أوهاماً، ابنك فلان نال الثانوية العامّة بصعوبة، وابنتك فلانة لا تحب العلم، ولا تريد دراسة المتوسطة، وابنك فلان... هذا غير ملائم، وسيدفع بالزوج فى اتّجاه الصمت، ماذا لو قالت المرأة: وأنا مثلك أحلم، ولكن تعال لنفكر كيف نساعدهم على أن يكونوا كما نحلم جميعاً.

(لا) لممارسة دور الضحيّة والإنسحاب من الحوار بحجّة المحافظة على صفاء جو الأسرة، أو راحة أعصاب الشريك: بعض الأزواج والزوجات يضيق ذرعاً بالحوار، ويجد نفسه مغلوباً أو متورّطاً، فما



يكون منه إلا أن يتـــرك الجلســـة، ويقـــوم مـــعلناً الإنسحاب من أجل عدم إزعاج غيره، فهو فى نظره يضـحى ويتنازل، ولا يعـرف أنّه بذلك يؤذّى غـيـره، ويدفع بالأمور نحو الأسوأ.

■ ■ ■


محتويات

